vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Semesterthema

Miteinander in Wiesbaden, Deutschland und Europa

Programm

2. Halbjahr 2015

www.vhs-wiesbaden.de

PREMIEREN 2015.2016

OPER

OTELLO
Giuseppe Verdi | ab 17. Sep. 2015

DER GRAF VON LUXEMBURG
Franz Lehár | ab 17. Okt. 2015

COSÌ FAN TUTTE
Wolfgang Amadeus Mozart | ab 1. Nov. 2015

DIE IRRUNGEN DER LIEBE
Alessandro Scarlatti | ab 1. Nov. 2015

HÄNSEL UND GRETEL
Engelbert Humperdinck | ab 15. Nov. 2015

KATJA KABANOWA
Leoš Janáček | ab 16. Jan. 2016

BORIS GODUNOW
Modest Mussorgski | ab 25. Mär. 2016

ALCINA
Georg Friedrich Händel | ab 9. Apr. 2016

DIE SOLDATEN
WIESBADENER ERSTAUFFÜHRUNG
Bernd Alois Zimmermann | ab 30. Apr. 2016

AGOTA
URAUFFÜHRUNG
Helmut Oehring | ab 4. Mai 2016

DER LIEBESTRANK
Gaetano Donizetti | ab 16. Jun. 2016

MUSIK-THEATER-LABOR

BALLETT

WELTENWANDERER
Ballettabend von Marco Goecke, Edward Clug & Itzik Galili | ab 1. Okt. 2015

TRANSPARENT CLOUD
URAUFFÜHRUNG
Tanzstück für junges Publikum von Marguerite Donlon | ab 14. Nov. 2015

KASPAR HAUSER
URAUFFÜHRUNG
Ballett von Tim Plegge | ab 4. Mär. 2016

GRENZGÄNGER
URAUFFÜHRUNG
Ballettabend von Marcos Morau & Damien Jalet | ab SPZ. 2015.2016

ODYSSEE_21
Partizipationsprojekt des Hessischen Staatsballetts | ab 3. Jul. 2016

RESIDENZEN & GASTSPIELE

SCHAUSPIEL

HAMLET, PRINZ VON DÄNEMARK
William Shakespeare | ab 6. Sep. 2015

DIE KINDER BLEIBEN
URAUFFÜHRUNG
Nach Kurzgeschichten von Alice Munro | ab 24. Sep. 2015

80 MINUTEN FREIHEIT
URAUFFÜHRUNG
Ein Theater-Parcours durch Wiesbaden zur Woche der Freiheit 2015 | ab 1. Okt. 2015

ICH – MARILYN
Chris Pichler | ab 29. Okt. 2015

EINE FAMILIE
Tracy Letts | ab 30. Okt. 2015

KAFKA
URAUFFÜHRUNG
Ein Theaterprojekt nach Texten von Franz Kafka | ab 31. Okt. 2015

SECHS JAHRE
URAUFFÜHRUNG
Ein Theaterprojekt nach dem Buch von Charlotte Link | ab 4. Dez. 2015

DAS LEBEN IN FRAGEN UND AUSRUFEN
URAUFFÜHRUNG
Ein Zettelkasten von Anton Tschechow | ab 5. Dez. 2015

DR. MED. HIOB PRÄTORIUS
Curt Goetz | ab 12. Dez. 2015

DER FINDLING
URAUFFÜHRUNG
Nach der Novelle von Heinrich von Kleist | ab 20. Dez. 2015

MUTTER COURAGE UND IHRE KINDER
Bertolt Brecht | ab 30. Jan. 2016

JUDAS
Lot Vekemans | ab Jan. 2016

VERLIEBT, VERLOBT, VERHEIRATET
Ein Liederabend | ab Jan. 2016

GEÄCHTET
Ayad Akhtar | ab 27. Feb. 2016

KASPAR
Peter Handke | ab 9. Mär. 2016

HEDDA GABLER
Henrik Ibsen | ab 31. Mär. 2016

PUPPENSTUBE
DEUTSCHE ERSTAUFFÜHRUNG
Lillian Hellman | ab 23. Apr. 2016

DIE SATANISCHEN VERSE
Nach dem Roman von Salman Rushdie | ab 12. Mai 2016

JANE EYRE
URAUFFÜHRUNG
Charlotte Brontë / Beka Savić | ab 21. Mai 2016

ICH WARTE SCHON SEIT DREI FANTAS AUF MEINEN AUFTRITT
URAUFFÜHRUNG
Arbeitstitel | Laura Naumann | ab 4. Jun. 2016

UNGEDULD DES HERZENS
DEUTSCHE ERSTAUFFÜHRUNG
Stefan Zweig / Thomas Jonigk | ab 26. Jun. 2016

JUST

DIE SCHUTZFLEHENDEN 14+
Aischylos | ab 10. Sep. 2015

ZWEI HOFFNUNGSLOS VERDORBENE SCHURKEN
David Yazbek & Jerrey Lane | ab 12. Sep. 2015

HEXE HILLARY GEHT IN DIE OPER 5+
Peter Lund | ab 20. Sep. 2015

NATHANS KINDER 10+
Ulrich Hub | ab 11. Okt. 2015

DAS DOPPELTE LOTTCHEN 6+
Erich Kästner | ab 26. Nov. 2015

FRÜHLINGS ERWACHEN
Duncan Sheik & Steven Sater | ab 10. Jan. 2016

KEIN GOTT IN SICHT 14+
Altaf Tyrewala | ab 5. Mär. 2016

WHITE BOXX
Klassiker auf die etwas andere Art! | ab 19. Mär. 2016

MIO, MEIN MIO 8+
Astrid Lindgren | ab 2. Jun. 2016

PATRICK ANDERTHALB 12+
Michael Druker | ab 24. Jun. 2016

FESTIVALS

INTERNATIONALE MAIFESTSPIELE 2016
30. Apr. bis 29. Mai 2016

WIESBADEN BIENNALE
Sommer 2016

HESSISCHES **STAATSTHEATER** WIESBADEN

Spielplan & Vorverkauf unter www.staatstheater-wiesbaden.de

Gesellschaft und Alltag

10 Philosophie
12 Religion
13 Politik
14 Bürgerengagement
19 Ratgeber: Recht
19 Ratgeber: Altersvorge, Geld und Anlage
19 Erzählcafé
21 Ratgeber: Nähen
23 Ratgeber: Wohnen
24 Jüdisches Lehrhaus

Kultur und Kreativität

28 Literatur und Film
33 Kunst- und Kulturgeschichte
36 Theater
37 Malen und Zeichnen
44 Künstlerisches Gestalten
47 Ton / Steinbildhauerei
48 Musik
52 Fotografie und Video
54 Kultur im Miteinander
54 Whiskey, Wein und mehr
57 Landeskunde regional und international
57 Rundgänge, Fahrten und Reisen

Beruf und Karriere

64 Wirtschaftsenglisch
70 Führung und Leitung
74 Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz
84 Kommunikation/Rhetorik
88 Berufliche (Neu-)Orientierung/ Coaching / Bewerbungsunterstützung
90 Schulabschlüsse/Berufliche Qualifizierung
93 EDV-Kurse

Grundbildung

110 Lesen und Schreiben für Deutsche
111 Schulabschlüsse

Sprachen

119 Deutsch und Integrationskurse
118 Deutsche Gebärdensprache (DGS)
128 Englisch
134 Französisch
139 Italienisch
142 Spanisch
147 Weitere Fremdsprachen A – Z
157 Fortbildungen für Lehrkräfte
115 Sprachberatung
116 Prüfungen

Gesundheit und Natur

162 Natur
164 Ernährung
167 Stilberatung und Kosmetik
168 Psychologie und psychische Gesundheit
174 Weiterbildung/Bildungsurlaub
175 Prävention, Krankheit und Gesundheit
179 Entspannung und Körpererfahrung
189 Sport und Bewegung
198 Tanz
200 Wassersport

Akademie für Ältere

207 Gesellschaft und Alltag
210 Kultur und Kreativität
212 EDV
213 Sprachen
215 Gesundheit und Natur

junge vhs

220 Computer
220 Kreativität
221 Nähen
222 Rhetorik
222 Tennis

Information und Service

4 Information und Service
6 Leitbild
7 Semesterthema
223 Anfahrt
240 Busverbindung zu Unterrichtsstätten
203 VMW Verbund
229 Anmeldeformular
230 Sepa-Formular
231 Vorstand
230 Kooperationspartner
224 Einzelveranstaltungen
157 Fortbildungsseminare für Kursleitungen
231 Dozentinnen und Dozenten
234 Fachübergreifende Fortbildungen für Dozenten
150 Qualitätszertifikate
236 Stichwortverzeichnis
242 Geschäftsbedingungen
239 Impressum

Information und Service
So erreichen Sie uns

Geschäftsstelle vhs Wiesbaden

Alcide-de-Gasperi-Str. 4,
65197 Wiesbaden (Europaviertel)
ESWE-Buslinien 5, 8, 11, 15, 18, 38
Haltestelle Willy-Brandt-Allee/
Volkshochschule
Telefon (0611) 9889-0
Fax (0611) 9889-200
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Internet: www.vhs-wiesbaden.de

Öffnungszeiten
Montag, Dienstag, Donnerstag
9:00-13:00 Uhr und 14:00-18:00 Uhr,
Mittwoch 8:00-14:00 Uhr,
Freitag 9:00-12:00 Uhr

So können Sie sich anmelden

- Persönlich in der Geschäftsstelle
- Schriftlich
- Per Telefon: (0611) 9889-0
- Per Fax: (0611) 9889-200
- Per E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
- Online unter: www.vhs-wiesbaden.de

Geschäftsbedingungen Seite 242

vhs-Service-Telefon (0611) 9889-0

Montag bis Donnerstag:
9:00-13:00 Uhr und 14:00-17:00 Uhr
Freitag: 9:00-12:00 Uhr

Sprachberatung Seite 115

Geschäftsstelle geschlossen!
Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Wiesbaden ist vom 22.12.2015 bis einschließlich 1.1.2016 geschlossen. Anmeldungen können persönlich wieder vorgenommen werden ab dem 4.1.2016.

Von links nach rechts: Pascal Kneuper, Evelyn Ebel, Gudrun Berger

vhs, Alcide-de-Gasperi-Str. 4, Haus A, 65197 Wiesbaden

Direktor der vhs Wiesbaden
Hartmut Boger

Assistentin: Bianca Korn
Tel. 98 89-111, Fax 98 89-119
E-Mail:
leitungsassistenz@vhs-wiesbaden.de

Assistentin Öffentlichkeitsarbeit:
Barbara Steichert
Tel. 98 89-127/111, Fax 98 89-200
E-Mail: bsteichert@vhs-wiesbaden.de

Verwaltungsleitung: Pia Schulze
Administrator: Johannes Zahn
Auszubildende: Elena Carius,
Seher Yalgettekin

Anmeldung, zentrale Verwaltung
Fax 98 89-200
E-Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de
Evelyn Ebel, Nicole Kaiser, Christiane Djokic, Pascal Kneuper, Dagmar Kube, Elif Sögütlüdere
Hausmeister: Hans-Jörg Arnold

Fachbereich Sprachen
Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin
E-Mail: acweber@vhs-wiesbaden.de

Programmbereichsleitungen:
Anne Juliane Alke
E-Mail: ajalke@vhs-wiesbaden.de
Karl Christian Damke
E-Mail: kdamke@vhs-wiesbaden.de

Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Beate Jung-Stöckle, Gabriele Nisius

Assistentinnen:
Michaela Maschlanka
E-Mail: mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de
Karin Schneider
E-Mail: kschneider@vhs-wiesbaden.de
Tel. 98 89-134 / 9889-135
Fax 9889-139

Fachbereich Gesundheit und Natur
Renate Menning
E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de

Assistentin: Susanne Petzoldt
Tel. 98 89-140, Fax 9889-139
E-Mail: spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Spät- und Wochenenddienst
Tel. 98 89-116

vhs, Alcide-de-Gasperi-Str. 5, Haus B, 65197 Wiesbaden

Fachbereich Beruf und Karriere
Annette Groth, Fachbereichsleiterin und stellvertretende Direktorin

Assistentin: Christine Schillinger
Tel. 98 89-151; Fax 9889-159
E-Mail:
berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Pädagogische Mitarbeiter/innen:
Robert Baric, Nina Becker, Heiko Boensch, Nadja Büssing, Karin Decker, Andreas Goller, Stefan Hastrich, Marion Helbing, Anna-Maria Hertlein, Ute Hollingshaus, Frank Hubert, Christian Huhn, Birgit Isselhorst, Irene Knoch-Jackwerth, Annett Lang, Heike Mailänder, Carsten Podlesny, Birgit Reuther, Lutz Riemer, Jörg Rüdel, Elke Scharmann-Köhler, Johannes Schönberger, Beatrix Thome, Julia Thommes, Heike Ullrich, Anke Weingardt, Uwe Wittholz, Sabina Ziegler, Stefan Zimmermann

Verwaltung: Susan Cankaya, Ursula Debus, Margit Scherrer

Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, 65187 Wiesbaden

Fachbereich Kultur
Elfriede Weber
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de
Tel. 9889-161

Fachbereich Gesellschaft
Hartmut Boger

Akademie für Ältere
Marianne Latsch
Tel. 9889-162, Fax 98 89-169
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Bushaltestelle Nußbaumstraße, Linien 4, 14

Assistentinnen:
Gudrun Berger, Doris Vellmer-Kraus
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de
Tel. 9889-161, Fax: 9889-169

Hausmeisterpaar:
Durda und Vlado Klinec

Projektbüro Hessencampus Wiesbaden

Nicole Möhlenkamp
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden, Tel. 445 669 40
E-Mail: nmoehlenkamp@hessencampus-wiesbaden.de

Außenstelle Naurod/Auringen, Kellerskopfschule

Rudolf-Dietz-Straße 12,
65207 Wiesbaden-Naurod
Telefon (06127) 9917890
Leitung: Ute Siegel in Zusammenarbeit mit den Fachbereichsleiter/innen der vhs Wiesbaden

Vorortbildungswerke

Korporative Mitglieder der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Volkshochschule AKK e.V.
(Amöneburg, Kastel, Kostheim)
55252 Mainz-Kastel
Zehnthofstraße 41 (Bürgerhaus)
Geschäftsstelle:
Montag: 16:00-19:00 Uhr;
Dienstag – Donnerstag: 9:00-12:00 Uhr
Christa Gabriel
Telefon (06134) 729300
Telefax (06134) 62524
E-Mail: info@vhs-akk.de
www.vhs-akk.de

Volksbildungsstätte Schierstein e.V.
65201 Wiesbaden-Schierstein
Karl-Lehr-Straße 6 (Rathaus)
Geschäftsstelle:
Dienstag – Donnerstag:10:00-12:00;
Donnerstag: 15:00-17:00 Uhr
Dr. Jennifer John
Telefon (0611) 29711
Telefax (0611) 5324804
E-Mail: info@vbs-schierstein.de
www.vbs-schierstein.de

Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
65191 Wiesbaden-Bierstadt
Hofstraße 2
Geschäftsstelle:
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 9:00-12:00;
Mittwoch: 16:00-19:00 Uhr
Dr. Bettina Bosold-DasGupta
Telefon (0611) 503907
Telefax (0611) 1899043
E-Mail: info@vbw-bierstadt.de
www.vbw-bierstadt.de

Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
65197 Wiesbaden-Klarenthal
Graf-von-Galen-Straße 3
(Eingang Willi-Graf-Forum)
Geschäftsstelle:
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag: 10:00-13:00 Uhr;
Dienstag: 15:00-18:00 Uhr
Stefan Knab
Telefon (0611) 72 43 79 20
Telefax 032 – 223 76 42 45
E-Mail: info@klarenthal.org
www.klarenthal.org

Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Haus der Vereine, Turmstraße 11
Geschäftsstelle:
Montag-Freitag: 9:00-12:00 Uhr;
Donnerstag: 16:00-18:00 Uhr
Andreas Gehring
Telefon (06122) 129 18
Telefax (06122) 761 13
E-Mail: info@vbw-ned.de
www.vbw-ned.de

Von links nach rechts: Pia Schulze, Johannes Zahn, Dagmar Kube, Seher Yalgettekin, Bianca Korn, Elena Carius, Barbara Steichert, Hans-Jörg Arnold

Bildung für alle!

Die Volkshochschule Wiesbaden steht allen Menschen offen, ungeachtet von Religion, Alter, Nationalität, Geschlecht und sozialer Herkunft.

Wir sind die Volkshochschule der Landeshauptstadt Wiesbaden und nehmen die kommunale Pflichtaufgabe öffentlicher Weiterbildung nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz wahr.

Wir bieten hochwertige und bezahlbare Bildung für alle, in einer zeitgemäßen Lern- und Arbeitsumgebung.

Wir, die Beschäftigten und die Lehrkräfte der vhs, sind Experten unseres Fachs. Wir verfügen über einschlägige Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Lernen ist aus unserer Sicht erfolgreich, wenn die selbst gesetzten und vereinbarten Ziele erreicht werden, die Menschen Lust am Lernen haben und den Lernprozess aktiv mitgestalten.

Wir unterstützen lebensbegleitendes Lernen und die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenz, die zur selbstbewussten Teilhabe am beruflichen und gesellschaftlichen Leben befähigt.

Fakten: vhs Wiesbaden

- gegründet 1921
- verboten 1933
- wieder gegründet 1946
- Mitglied im Hessischen Volkshochschulverband

Akkreditierungen und Qualitätszertifikate der vhs

Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.
Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

CERT IT zertifiziert nach AZAV
Kd.-Nr. 2008-1002 gültig bis 16.04.2019

Weiterbildung Hessen e.V. Geprüfte Weiterbildungseinrichtung

LQW ArtSet Qualitätstestiert bis 25.08.2017

Bildung für alle – Barrierefrei!

Wir gewähren Personen mit Schwerbehindertenausweis 20% Ermäßigung auf unsere Kursgebühren (ausgenommen besonders gekennzeichnete Veranstaltungen).

Bei Eintrag »B« im Schwerbehindertenausweis ist Ihre Begleitung kostenfrei dabei (bitte bei Anmeldung unbedingt angeben!).

Unsere Räumlichkeiten im Europaviertel und in der Villa Schnitzler sind weitestgehend barrierefrei und ausgeschildert.

Wir unterstützen Sie bei der Beantragung einer Begleitung zu unseren Veranstaltungen (bitte 4 Wochen Vorlauf einplanen!).

Für alle Belange rund um Ihre Kursteilnahme bin ich Ihre Ansprechpartnerin. Rufen Sie mich an, wenn Sie unsicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist oder wie Sie die Unterrichtsstätte gut erreichen. Ich unterstütze Sie gern!

Annette Groth
Stellvertretende Direktorin
Fachbereichsleiterin
Beruf und Karriere
Telefon (0611) 9889-150
agroth@vhs-wiesbaden.de

Editorial

Sehr geehrte Damen und Herren,

die Reihe der Semesterthemen setzen wir fort mit „Miteinander in Wiesbaden, Deutschland und Europa“.
Mit diesem Thema möchten wir einen Beitrag leisten zur Stärkung der aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft, die sich selbstbewusst und kompetent engagiert und ihre Interessen vertritt.
Die Volkshochschulen sind zu Beginn der Weimarer Republik als „Grundeinheiten des demokratischen Rechtsstaats“ gegründet worden, wurden von den Nazis verboten und nach 1945 als demokratische Bildungseinrichtungen wieder gegründet. Folgerichtig ist die vhs Wiesbaden Mitglied im „Wiesbadener Bündnis für Demokratie“.
In dieser Tradition stehen wir bis heute und bieten sowohl ein umfassendes fachliches Angebotsspektrum für alle gesellschaftlichen Milieus als auch die an demokratischen Werten orientierte Hilfe zu Urteilsbildung und Teilhabe. Gerade in Zeiten des Zuzugs von Flüchtlingen und damit zusammenhängenden gesellschaftlichen Reaktionen, die von Ablehnung und Angst bis Akzeptanz und großer Hilfsbereitschaft reichen, ist dies von besonderer Bedeutung.
Das breite Spektrum der Veranstaltungen zum Semesterthema, das Sie auf dieser Seite finden, zeigt die Vielfalt unserer Bildungsangebote. Die Mitarbeit in zahlreichen Gremien und Initiativen zeigt unsere Vernetzung in der Stadt.
Wir eröffnen das Semester mit dem Vortrag von Rainer Nübel und Hannes Wezel zum Thema „Sinn und Sehnsucht. Die Engagierten in Europa“, in dem die vielfältigen Formen der Selbstorganisation, des bürgerschaftlichen Engagements und der Flüchtlingshilfe in europäischen Ländern vorgestellt werden. Damit wollen wir auch dem heutzutage oftmals nur negativ gezeichneten Bild von Europa entgegenwirken.
Wir hoffen, dass Ihnen auch das neue Layout des Programmhefts gut gefällt. Wir verfolgen damit zwei ehrgeizige Ziele: Das Heft soll für die Leser/innen attraktiver und gleichzeitig in der Herstellung preiswerter werden! Wir sind gespannt auf Ihr Echo.
Ganz besonders herzlich laden wir Sie zur Semestereröffnung am Montag, 14.9.2015, 19 Uhr, in das Wiesbadener Rathaus ein. Es wäre schön, wenn wir uns da begegnen würden.

Freundliche Grüße aus der vhs Wiesbaden

Hartmut Boger, Direktor
Annette Groth, Stv. Direktorin

Semestereröffnung

Sinn und Sehnsucht – die Engagierten in Europa“
Vortrag von Rainer Nübel und Hannes Wezel
Das ehrenamtliche Engagement von Bürgerinnen und Bürgern in Deutschland und Europa, der Aufbruch und die Bereitschaft von Menschen, anderen Menschen zu helfen, meist zum Nulltarif, ist ein eher stilles Thema. Aber eben ein sehr wichtiges, weil Bürgerengagement den Zusammenhalt einer Gesellschaft prägt und fördert – und diese überhaupt erst möglich macht. Dies wird aktuell beim Thema Flüchtlingshilfe erlebbar. Überall im Land brechen aktive Menschen auf und helfen bei der Integration mit. Die Referenten schildern ihre Wahrnehmungen und Erfahrungen aus einer Reportage-Reise durch Deutschland und Europa zu diesem gesellschaftlich wichtigen Thema, die Suche nach Sinn – und die Sehnsucht, soziale Gemeinschaft selbst ein Stück weit neu zu gestalten.
K10000V 1 Abend, 14.9.2015
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr
Rathaus, Stadtverordnetensitzungssaal

Vielfalt im bürgerschaftlichen Engagement
Referentin: Cristiana Moschini Dubois, Open Cultures
K12040V Sa, 4.7.2015
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Nähere Informationen siehe Seite 15

Deutsch als Zweitsprache – was kann das für die Lese- und Lernsituation bedeuten
K12039V 1 Abend, 16.9.2015
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Marion Knögel
Nähere Informationen siehe Seite 15

Ist Demokratie möglich?
K11040 5 Abende, ab 21.9.2015
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebinger
Nähere Informationen siehe Seite 12

Die Folgen der Völkerwanderung: Vom Abendland nach Europa
K11010 5 Abende, ab 5.10.2015
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme
Nähere Informationen siehe Seite 10

Shakespeares Fremde – Othello, Shylock, Troilus und Cressida
Vortrag von Dr. Marlene Lohner
K20090V 1 Abend, 6.10.2015
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Nähere Informationen siehe Seite 29

Albert Camus: Der Fremde – „Von der zärtlichen Gleichgültigkeit der Welt“
Literarisches Tagesseminar
K20095 1 Tag, 31.10.2015
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen
Nähere Informationen siehe Seite 28

Verantwortung in der Zivilgesellschaft: Bürgerschaftliches Engagement in Europa und den USA im Vergleich
K11065V 1 Abend, 24.11.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann
Nähere Informationen siehe Seite 12

Salon in der Villa: „Gib dem Herrn die Hand, er ist ein Flüchtling“ (Jakob Grimm)
Literarische Impressionen aus der Geschichte von Flucht, Vertreibung und Miteinander
K20085 1 Abend, 1.12.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Team der vhs Wiesbaden
Nähere Informationen siehe Seite 29

Interkulturelle Kompetenz im Ehrenamt
K12043V Sa, 12.12.2015
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Lucia Rutschmann, Cristiana Moschini-Dubois
Nähere Informationen siehe Seite 17

Grundlagen Interkultureller Kompetenz
K51100 1 Wochenende
Sa, 12.12.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.12.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
Jochen Meyer
Nähere Informationen siehe Seite 77

Das große Angebot unserer Deutsch-, Orientierungs- und Integrationskurse finden Sie ab Seite 118

Die vhs Wiesbaden arbeitet mit im AK Bürgerengagement, beim Partnerschaftsverein Wiesbaden-Istanbul/Fatih, bei der Initiative Wir in Wiesbaden und beim AK Sprachförderung für Flüchtlinge und unterstützt die Bürgerbeteiligung.

www.vhs-wiesbaden.de

Gesellschaft und Alltag

Bewusst anknüpfend an die humanistischen, aufklärerischen und demokratischen Traditionslinien europäischer Geschichte verfolgt der Fachbereich Gesellschaft und Alltag folgende Ziele:

- das Interesse der Menschen an der kritischen Beschäftigung mit philosophischen, religiösen, interkulturellen und politischen Themen wecken;
- zur ethischen Orientierung und Urteilsbildung beitragen;
- zur demokratisch gestaltenden Teilnahme am gesellschaftlichen Meinungs- und Willensbildungsprozess auffordern und befähigen – im Sinne einer aktiven und solidarischen Bürgergesellschaft!

Philosophie	10
Religion	12
Politik	13
Bürgerengagement	14
Ratgeber: Recht	19
Ratgeber: Altersvorsorge, Geld und Anlagen	19
Erzählcafé	19
Ratgeber: Nähen	21
Ratgeber: Wohnen	23
Jüdisches Lehrhaus	24

Gesellschaft und Alltag
Philosophie

Von links nach rechts:
Hartmut Boger, Doris Vellmer-Kraus, Gudrun Berger

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Von links nach rechts: Ute Reuber, Helga Jost, Durda Klinec, Vlado Klinec

Fachbereich Gesellschaft und Alltag

Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Fachbereichsleiter: Hartmut Boger
E-Mail: hboger@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz: Gudrun Berger, Doris Vellmer-Kraus
Telefon: (0611) 9889-161,
Telefax (0611) 9889-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Information und Beratung nach telefonischer Absprache.

▶ PHILOSOPHIE

▶ Die Folgen der Völkerwanderung: Vom Abendland nach Europa

Mit dem Einbruch der Germanen 375, dem Übertritt der jungen Völker 403 über den Rhein, dem Abzug der Römer aus Britannien beginnt eine neue Epoche, die bis heute nachklingt. Das Römische Reich zerfällt in Ostrom und Westrom, das Christentum entwickelt eine östliche und eine westliche Lehre. Als Letzter der vergehenden und zugleich als Erster der neuen Zeit tritt Boethius auf den Plan mit seinem unsterblichen „Trost der Philosophie“. In Irland findet die klassische Antike eine abseitige Heimstatt. Somit kann (in einem knappen Überblick) gezeigt werden, wie die Fundamente des gegenwärtig sich wandelnden Europa unter den Herausforderungen der Völkerwanderung gelegt wurden.
Das Seminar findet auch in den Herbstferien statt!

K11010 10 UStd. 40,- €
5 Abende, ab 5.10.2015
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

▶ Arabische Philosophie und abendländische Scholastik

Im Zuge der arabischen Expansion, die 732 bei Tours und Poitiers endet, wird auf dem Weg über große Übersetzerschulen wie die Schule der Weisheit in Bagdad griechische Philosophie und Wissenschaft dem lateinischen Abendland vermittelt. Die arabische Interpretation der griechischen Denker trifft auf die sich herausbildende abendländische Scholastik mit ihren gelehrten christlichen Repräsentanten. Die Begegnung findet zwischen zwei Kulturen statt,

die ihr gemeinsames Fundament in der griechischen Geisteswelt haben. – Im Mittelpunkt der umrisshaften Betrachtung werden die bedeutenden arabischen Philosophen stehen.
Empfohlene Literatur: Kurt Flasch. Das philosophische Denken im Mittelalter. Von Augustin zu Macchiavelli, Stuttgart 1986

K11020 12 UStd. 48,- €
6 Nachmittage, ab 10.11.2015
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

► Nicht nur ins Glas und über den Tellerrand

Doppelbödige Verse in musikalischer Umrahmung

Günther Böhme, beschwingend begleitet vom bekannten Duo Hartmut Boger, Kontrabass, und Hans-Jürgen Fischer, Flöte und Sax, trägt wieder einmal im Weingut Nicolay-Schuster Gedichte vor, die wohl den Weinen humorvolle Qualitäten abgewinnen, aber vor allem in Reimen von den Ungereimtheiten des Lebens und den Schwächen der lieben Mitmenschen hintergründig berichten. Nicht nur der Dotzheimer Judenkirsch entfaltet dabei seine eigenen Qualitäten.
Anmeldung bei der vhs erforderlich. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Zuzügl. Bewirtungskosten (Getränke und Speisen).

K11021 15,- €
28.8.2015
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr

► Wo ein Volk das Schöne liebt...

Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude

Wenn es um die Suche nach Energie, Lebensfreude und Lebenskunst geht, zieht es viele Menschen nach Asien in der Hoffnung, dort Antworten auf ihre drängenden Fragen nach Sinn und Orientierung zu finden.
An diesem Nachmittag sollen philosophische und poetische Texte aus der europäischen Tradition vorgestellt und besprochen werden, die zum einen inhaltlich Hilfe für Orientierung, Urteilsbildung und Lebensführung geben können, zum anderen durch ihre ästhetische Qualität selbst eine Quelle der Freude bilden: Lebensweisheit der Psalmen, des Predigers Salomo, der Philosophie Platons und der Stoa bis etwa zu Friedrich Hölderlin, Ingeborg Bachmann und Erich Fried. In dieser großen humanistischen Tradition stehen auch die Ideale der Freiheit, Gerechtigkeit und der unveräußerlichen Menschenrechte, wie sie etwa von dem schottischen Dichter Robert Burns beispielhaft formuliert wurden...
Anmeldung bei LAB, Tel. 300497

K11025 Eintritt frei
2.12.2015
Mi, 15:00 – 17:00 Uhr
Hartmut Boger

► Orientierungspunkte

Philosophischer Jour fixe

Philosophie ist die nie endende Auseinandersetzung mit grundlegenden Lebensfragen. Mit dem Leben ändern sich die Fragen, weil die Antworten das Leben tragen müssen, wenn sie etwas taugen sollen. Aber die zugrunde liegenden Themen bleiben verwandt.
Fortlaufend einmal im Monat findet der philosophische Jour fixe statt. Er führt in Positionen und Autoren der Philosophiegeschichte von der Antike bis heute ein. Dabei greift er Grundthemen des menschlichen Lebens in alten und neuen Formen auf. Zugleich gibt er dadurch kontinuierlich Anregungen und setzt Orientierungspunkte.
Die Themen folgen in lebendigem Wechsel. Es geht nicht um Vollständigkeit und Chronologie der Geschichte. Jedes Treffen beginnt mit einem Vortrag und führt in ein Gespräch. Vorträge und die Leitung des anschließenden Gesprächs werden von den Mitgliedern des Forums Philosophie & Wirtschaft e. V. Kristina Jeromin, Dr. Frieder Schwitzgebel und Dr. Matthias Vollet durchgeführt.
Der Philosophische Jour fixe wird im 1. Halbjahr 2016 fortgesetzt.

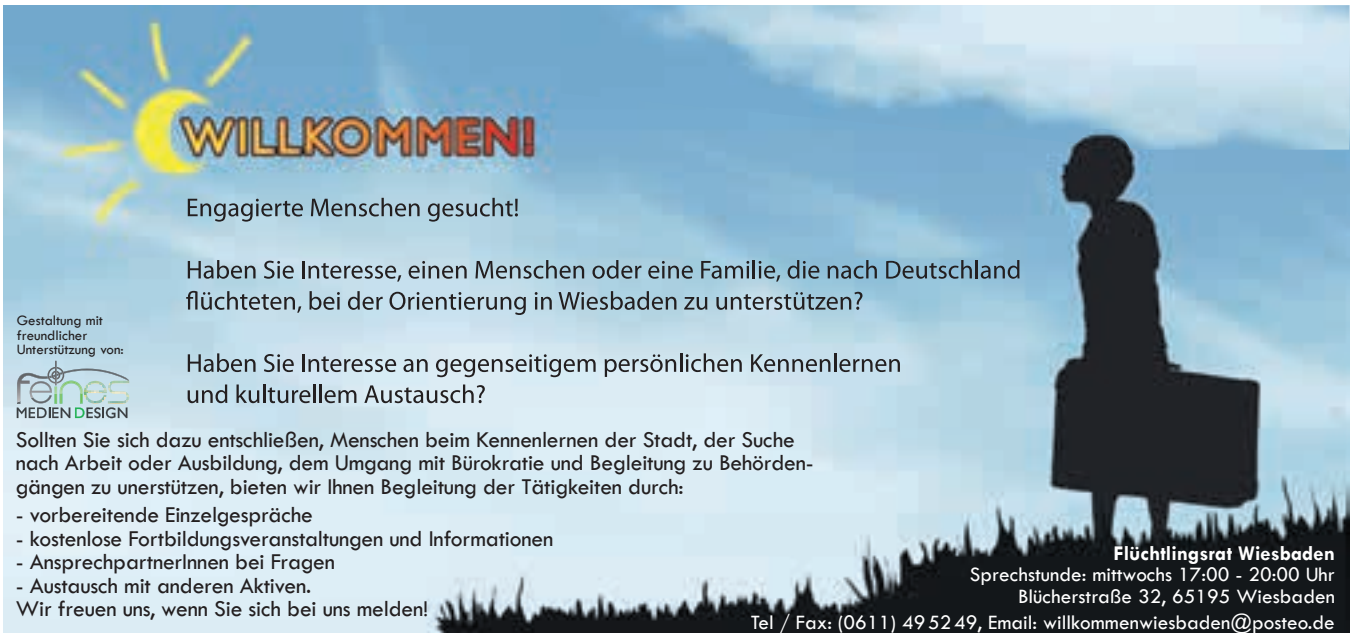
Dienstag, 15. September 2015, Kristina Jeromin:
Die Schwarzen Hefte – Was bleibt vom philosophischen Werk Martin Heideggers?

Dienstag, 13. Oktober 2015, Dr. Matthias Vollet:
Zeit und Ewigkeit: Wie bei Dante die Zeit verfliegt

Dienstag, 10. November 2015, Kristina Jeromin:
Von den zwei Seiten einer Medaille – Theodor W. Adorno und die Dialektik der Aufklärung

Dienstag, 8. Dezember 2015,
Dr. Frieder Schwitzgebel:
Recht und billig? – Von der Reichweite pesönlicher Verantwortung im Zeitalter der Globalisierung

K11030 8 UStd. 32,- €
4 Abende, ab 15.9.2015
Di, 19:00 – 20:30 Uhr


WILLKOMMEN!
Engagierte Menschen gesucht!
Haben Sie Interesse, einen Menschen oder eine Familie, die nach Deutschland flüchteten, bei der Orientierung in Wiesbaden zu unterstützen?
Haben Sie Interesse an gegenseitigem persönlichen Kennenlernen und kulturellem Austausch?
Gestaltung mit freundlicher Unterstützung von:
MEDIEN DESIGN
Sollten Sie sich dazu entschließen, Menschen beim Kennenlernen der Stadt, der Suche nach Arbeit oder Ausbildung, dem Umgang mit Bürokratie und Begleitung zu Behördengängen zu unterstützen, bieten wir Ihnen Begleitung der Tätigkeiten durch:
- vorbereitende Einzelgespräche
- kostenlose Fortbildungsveranstaltungen und Informationen
- AnsprechpartnerInnen bei Fragen
- Austausch mit anderen Aktiven.
Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!
Flüchtlingsrat Wiesbaden
Sprechstunde: mittwochs 17:00 - 20:00 Uhr
Blücherstraße 32, 65195 Wiesbaden
Tel / Fax: (0611) 49 52 49, Email: willkommenwiesbaden@posteo.de

Gesellschaft und Alltag
Philosophie / Religion

▶ Ist Demokratie möglich?

Bis vor wenigen Jahren schien es so, als habe die Demokratie als politisches Modell einen beispiellosen Siegeszug angetreten. Wer wollte nicht Demokrat sein?
Außerdem herrschte die allgemeine Überzeugung, Kapitalismus und Demokratie seien zwei Seiten der gleichen Medaille.
Inzwischen sieht es etwas anders aus. Nicht nur die verschiedenen Formen der Demokratie werden wieder kontrovers diskutiert, sondern das Modell Demokratie selbst wird negiert – so z. B. durch den islamischen Fundamentalismus.
Muss die Grundfrage, wie das Zusammenleben der Menschen zu denken sei, neu gestellt werden?
Was ist überhaupt Politik, was ist Demokratie und wer ist das Volk, der demos, der herrschen soll? Ist das Volk überhaupt zur Herrschaft fähig oder entmündigt es sich permanent selbst?
Diese Fragen bewegen die politische Philosophie nicht erst heute.
Wir wollen einen ihrer klassischen Texte genauer befragen. Im Mittelpunkt des Kurses steht Aristoteles' Schrift „Politik", die wir in Auszügen diskutieren wollen.
Ergänzt wird diese Lektüre durch einen Rückblick auf Platon und einen Vorblick auf die politische Philosophie des 20. Jahrhunderts, auf Hannah Arendt sowie den zeitgenössischen Philosophen Jacques Rancière.
Empfohlener Text: Aristoteles, Politik, rororo, 384 Seiten

K11040 10 UStd. 49,- €
5 Abende, ab 21.9.2015
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Jürgen Striebinger

▶ Verantwortung in der Zivilgesellschaft

Bürgerschaftliches Engagement in Europa und den USA im Vergleich

Der Vortrag wird im Vergleich zwischen den USA und Europa Bereiche ansprechen, in denen Verständigung gelingt und scheitert, und nach den Ursachen fragen. Auffassungen von Grundwerten wie Chancengleichheit, Gerechtigkeit und Freiheit (Rawls, Mill) werden anhand von Beispielen wie Mehrsprachigkeit, Integration von Minderheiten, Einwanderung oder Datenschutz diskutiert.
Verständigung ist ohne ein Miteinander-Reden kaum denkbar – wie gehen wir z. B. mit Sprachbarrieren um? Ist Mehrsprachigkeit ein Schritt zum Schmelztiegel der Sprachen und Kulturen oder der Anfang vom Ende der eigenen Kultur? Welche Chancen und Gefahren ergeben sich aus einem interreligösen Dialog? Als Zivilgesellschaft haben die USA viel falsch und einiges richtig gemacht – wir sollten aus den Beispielen lernen.
Der Referent ist Professor für angewandte Philosophie an der State University of New York.
Für diesen Vortrag ist keine Anmeldung erforderlich, bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

K11065V 6,- €
24.11.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Achim Köddermann

▶ RELIGION

▶ Koran trifft Bibel

Kurzen Einführungen der stadtweit bekannten christlichen und muslimischen Gesprächspartner/innen in einen Text aus Koran und Bibel folgt das Gespräch des Publikums miteinander. Danach werden kleine Verköstigungen für weitere Gespräche angeboten.
Donnerstag, 5.11.2015, 19 Uhr:
Evangelische Kreuzkirche, Walkmühltalanlage,
Thema: Trost und Schutz.
Gesprächspartner des Publikums sind der ehemalige OB Dr. Helmut Müller und die Muslima N. N.
Donnerstag, 19.11.2015, 19 Uhr, Islamische Gemeinschaft der Bosniaken, Rheinstr. 64,
Thema: Dank und Freude.
Gesprächspartner des Publikums sind die Wiesbadener Redakteure Anke Hollingshaus und Erdal Aslan.

K11210
2 Abende, ab 5.11.2015
Do, 19:00 - 20:30 Uhr
Klaus Endter

▶ Sprünge ins Meer des Talmud

Ausgewählte talmudische Themen

K11230 10 UStd. 10,- €
5 Abende, ab 7.7.2015
Di, 20:30 – 22:00 Uhr
Avraham Zeev Nussbaum
Nähere Informationen siehe Jüdisches Lehrhaus Seite 24/25

Rainer Nübel
Geboren 1959 in Oberndorf/Neckar, studierte in Tübingen Germanistik und Geschichte, Redakteur bei der Nürtinger Zeitung, 1993 Wechsel zu den „Stuttgarter Nachrichten", dort zuerst im Lokalen, dann stellvertretender Kultur-Chef, schließlich Reporter. Seit 2000 bei der Agentur Zeitenspiegel und Mitarbeiter des Magazins „stern". Co-Autor mehrerer Sachbücher, u. a. „Wir können alles – Filz, Korruption & Kumpanei im Musterländle", dafür 2008 Auszeichnung als „Journalist des Jahres" in der Kategorie Regionale Autoren und „Aufbrechen – Wie Sehnsucht die Gesellschaft verändert. Eine Ermutigung", 2012; Lehrbeauftragter an der Universität Tübingen, der Hochschule Nürtingen und der Zeppelin-Hochschule Friedrichshafen.

▶ Bibel, rabbinisch ausgelegt

Sprache, Deutung und Übersetzung von Psalmen

K11240 14 UStd. 14,- €
7 Abende, ab 14.7.2015
Di, 20:30 – 22:00 Uhr
Avraham Zeev Nussbaum
Nähere Informationen siehe Jüdisches Lehrhaus Seite 24/25

▶ Was Du suchst, ist das, was sucht

Einführung in Zen – Tagesseminar

Zen ist eine Schule des Buddhismus, die im 6. Jh. n. Chr. in China entstand. Zen ist eine Methode der Meditation, die von jedem geübt werden kann. Das Sitzen in schweigender Versenkung lässt uns Zugang finden zu den tieferen Schichten unseres Geistes, und zwar durch die

dauernde Übung der Aufmerksamkeit auf den Augenblick. Die Übung der Achtsamkeit auf Körper und Geist wirkt als gesteigerte Sensibilität und als Quelle der Liebe und Erneuerung von innen in unser Leben hinein. – Der Tag soll durch den Wechsel von Impulsreferaten, wo auch auf den religiösen und kulturellen Hintergrund von Zen eingegangen wird, Gesprächen und kürzeren Meditationsübungen helfen, erste Erfahrungen mit Zen zu machen.
Bitte warme Socken mitbringen; bequeme Kleidung. Wer ein Meditationskissen oder -bänkchen hat, bitte auch mitbringen.

K11250 32,- €
28.11.2015
Sa, 10:00 – 18:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

▶ POLITIK

▶ Semestereröffnung: Sinn und Sehnsucht – die Engagierten in Europa“

Vortrag von Rainer Nübel und Hannes Wezel

Das ehrenamtliche Engagement von Bürgerinnen und Bürgern in Deutschland und Europa, der Aufbruch und die Bereitschaft von Menschen, anderen Menschen zu helfen, meist zum Nulltarif, ist ein eher stilles Thema. Aber eben ein sehr wichtiges, weil Bürgerengagement den Zusammenhalt einer Gesellschaft prägt und fördert – und diese überhaupt erst möglich macht. Dies wird aktuell beim Thema Flüchtlingshilfe erlebbar. Überall im Land brechen aktive Menschen auf und helfen bei der Integration mit. Die Referenten schildern ihre Wahrnehmungen und Erfahrungen aus einer Reportage-Reise durch Deutschland und Europa zu diesem gesellschaftlich wichtigen Thema, die Suche nach Sinn – und die Sehnsucht, soziale Gemeinschaft selbst ein Stück weit neu zu gestalten.
Der Eintritt ist frei.

K10000V
Rathaus, Stadtverordnetensitzungssaal
1 Abend, 14.9.2015
Mo, 19:00 – 21:00 Uhr

▶ Die Wiesbadener Zukunftswerkstatt

Lokale Aktionen mit globalen Auswirkungen

In unserer Stadt engagieren sich neben den Stadtpolitikern auch unabhängige Bürgerinnen und Bürger, um aktiv eine positive Zukunft für die Menschen in Wiesbaden mitzugestalten und dabei die Auswirkungen auf das Klima und den globalen Süden im Blick zu haben. Welche Ideen sie dabei entwickeln, welche spannenden Projekte daraus entstehen können und wie auch Sie daran mitwirken könnten, davon berichtet dieser Vortrag.
Veranstalter: Attac Wiesbaden, Kooperationspartner vhs, Kath. Erwachsenenbildung-Bildungswerke Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau, Ev. Sozialpfarramt Wiesbaden

K12013V Eintritt frei
Georg Buch-Haus, Wellritzstr. 38
9.10.2015, Fr, 19:30 – 21:00 Uhr
Dirk Vielmeyer

▶ Ungleichheit bringt uns um – Ein alternativer Blick auf globale Gesundheitspolitik und soziale Proteste

Referentin: Anne Jung, Gesundheitsreferentin und Kampagnenkoordinatorin medico international

K12014V Eintritt frei
Georg-Buch-Haus, Wellritzstr. 38
2.11.2015, Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Veranstalter: Attac Wiesbaden, Kooperationspartner vhs, Kath. Erwachsenenbildung-Bildungswerke Wiesbaden-Untertaunus und Rheingau, Ev. Sozialpfarramt Wiesbaden

▶ Dass nichts bleibt, wie es war

Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere

11.00 – 12.30 Uhr
Stadtverordnetensitzungssaal

- Eröffnung und Begrüßung durch die Geschäftsführung der Akademie für Ältere
- Grußworte OB Sven Gerich
- Kabarettistische Einlage „Agathe“ alias Maria Honrath
- Musikalische Begleitung von der „Boygroup“ der Akademie für Ältere:
  Hartmut Boger, Kontrabass
  Michael Linemann, Gesang, Gitarre, Ukulele
  Charly Nägler, Klavier
  Günter Steppich, Gitarre
- Vortrag
  „Dass nichts bleibt, wie es war“
  Cathrin Otto, Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Coach FH.

11.00 – 13.30 Uhr
Großer Festsaal

Informationsstände der Kooperationspartner der Akademie für Ältere

K12006
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordnetensitzungssaal und Festsaal
Samstag, 19.9.2015, 11:00 – 13:30 Uhr

Cathrin Otto ist Diplom-Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Coach FH. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Alter. Tätig ist sie hauptsächlich in der Geriatrie und in Pflegeheimen, wo sie Fortbildungen und Supervision anbietet. An der vhs hat sie 2001 die „Qualifizierung zum freiwilligen Seniorenbegleiter“ initiiert, die bis heute – in abgewandelter Form – angeboten wird.

Zu ihrem Vortrag:
Veränderungen können als Gewinne oder Verluste wahrgenommen werden. Im höheren Lebensalter mehren sich für viele Menschen jedoch die letzteren. Selbstverständliches – wie die eigene Gesundheit und Unabhängigkeit, die Familie, der Kreis der Freunde, die Bedeutung, die man im Leben hat – vieles davon gerät ins Wanken.
Philosophen, spirituelle Lehrer und Psychotherapeuten betrachten daher diesen Lebensabschnitt seit jeher mit besonderem Interesse.
Die Referentin Cathrin Otto – selbst fast 50 – hat hiervon einiges zusammengetragen und will zu einer wertschätzenden und humorvollen Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden einladen.

▶ Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen,

vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten. Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt. Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

K12011 16 UStd. 48,- €
vhs, Haus C
8 Nachmittage, ab 17.9.2015,
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

► „Agathe“ lässt nichts anbrennen

Humoristische Szenen zum Thema: „Chancen des Älterwerdens“

Agathe hat nachgerechnet: „Es müssen doch tatsächlich eine viertel Million Kartoffeln gewesen sein. Wenn‘s reicht. Ohne die unzähligen Bohnen, Karotten, Lauchstangen, Kohlrabi und was da sonst noch durch meine Finger ging. Geschält, geputzt, gekocht. Sie werden‘s nicht glauben, aber der Plackerei habe ich von einem auf den anderen Tag ein Ende gesetzt. Ich habe lediglich mal kurz ‚vergessen‘, die Herdplatte auszuschalten....
Glück gehabt! Ab sofort kocht meine Tochter. Jetzt habe ich endlich genug Zeit für die wirklich interessanten Dinge im Leben. Und dabei, das sag‘ ich Ihnen, dabei lass‘ ich ganz bestimmt nichts anbrennen!“
Agathe, alias Maria Honrath, wird musikalisch begleitet von der Boygroup der Akademie für Ältere, Hartmut Boger, Peter Kahlenberg und Michael Linemann, Günter Steppich.
Veranstalter: Volkshochschule Wiesbaden / Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern.
Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich.

L12030 6,- €
20.2.2016
Sa, 15:30 – 17:30 Uhr

► Funkkolleg 2015/2016: Wirtschaft

Erschütterte Wahrheiten – neue Werte

Infoabend

Wirtschaftliche Fragen bestimmen unseren Alltag, und spätestens seit sich in der Finanzkrise 2007 Abgründe von ökonomischer Naivität in der Finanzwelt auftaten, ist der Glaube an die Funktionsfähigkeit des Marktes erschüttert: Wie sicher ist meine Altersvorsorge? Warum ist Benzin abends billiger als morgens? Was sind Bitcoins? Ist es Arbeit, wenn ich mein Kind zum Kindergarten bringe? Wie fair sind Fair-Trade-Produkte? Solchen Fragen wird das Funkkolleg

Wirtschaft ab November 2015 in 22 Radiosendungen nachgehen, die hr-iNFO bis Mai 2016 senden und als Podcast anbieten wird. Nah am Alltag der Hörerinnen und Hörer wird gezeigt, dass es sich lohnt, über vermeintlich Selbstverständliches nachzudenken. Weitere Informationen: Funkkolleg@hr.de oder ab September 2015 unter www.funkkolleg-wirtschaft.de

K12012 Eintritt frei
Nachmittag, ab 16.10.2015
Fr, 17:30 – 19:00 Uhr
Dirk Kappes, Hartmut Boger

► ARCHIV/BIBLIOTHEK

► Bücher und mehr

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?

Die Bibliothek steht allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt und der Region offen.
Ihr Angebot umfasst über 1 Mio. gedruckte Medien, darunter viele historische Werke, aber auch zahlreiche elektronische Angebote wie E-Books, E-Journals und fachliche Datenbanken. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie Wissenswertes über die Nutzung und das Medienangebot der Bibliothek. Ein Gang durch das geschlossene Magazin, in dem viele der Medien aufbewahrt werden, rundet die Einführung ab.
Der Eintritt ist frei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

K12022V
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Rheinstr. 55/57
6.7.2015
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

K12023V
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Rheinstr. 55/57
12.8.2015
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

► „Guten Tag im Stadtarchiv!“

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Der Eintritt ist frei, Anmeldung bei der vhs erbeten.

K12028V
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
8.9.2015
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

► Wiesbaden: Bemerkenswertes aus dem Stadtarchiv

Unser Referent Georg Habs, Leiter der Multimediaabteilung im Stadtarchiv, stellt in einem bunten Bilder-Reigen Wiesbadener Plätze, Gebäude und Ereignisse vor, deren Geschichte in Vergessenheit geraten ist oder nicht dem entspricht, was Reiseführer im Brustton der Überzeugung behaupten. Er zeigt Außen- und Innenansichten, die erst selten das Licht der Öffentlichkeit erblickt haben. Er stellt manch prächtigem Mythos Bilder entgegen, die belegen, dass nicht alles, was in der Erinnerung hell erglänzt, tatsächlich aus purem Gold war.
Er setzt sich mit grandiosen Entwürfen für eine neue Stadt auseinander, die nicht umgesetzt wurden – zu unserem Glück oder Unglück.
Georg Habs ruft Erinnerungen aus der jüngeren Geschichte wach, die schon zu verblassen beginnen. Er verdeutlicht, dass es sich stets aufs Neue lohnt, sich die Stadt zu Eigen zu machen, in der man lebt.
Veranstalter: Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.
Der Eintritt ist frei – Anmeldung bei der vhs erbeten.

K12029V
8.10.2015
Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

► BÜRGERENGAGEMENT

► Erste Hilfe Check Up für Ehrenamtliche

Der Nachweis über die Ableistung des Kurses dient auch als Kompetenznachweis für werdende Übungs- und Jugendleiter/innen.
In einem Notfall hilft nur Ihr schnelles und kompetentes Handeln. Deshalb lernen Sie in unserem Erste-Hilfe-Kurs, wie Sie bereits mit einfachen Mitteln sinnvoll helfen können. Folgende Inhalte werden u. a. vermittelt: Vorgehensweise am Notfallort, Notruf, Helmabnahme, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Stillen lebensbedrohlicher Blutungen, Maßnahmen bei Knochenbrüchen, Stromunfällen, Vergiftungen, etc.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. und Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Anmeldung: Tel. 504008,
E-Mail: Ulrike.Bettermann@johanniter.de
Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Wiesbadener Landstraße 80 – 82, 65203 Wiesbaden

K12034V
Johanniter-Unfall-Hilfe, Wiesbadener Landstr. 80-82, 65203 Wiesbaden
2 Tage, 17./18.10.2015
Sa/So, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Wie und wo kann und will ich mich engagieren?

Klärungsseminar für bürgerschaftlich Interessierte

Sie wollen sich freiwillig engagieren und wissen aber nicht, wo und welche Einsatzbereiche es überhaupt gibt? Das Freiwilligenzentrum Wiesbaden bietet Ihnen in Zusammenarbeit mit der vhs Wiesbaden die Möglichkeit, dies im Rahmen eines eintägigen Seminars zu klären.
Folgende Fragen werden thematisiert:
– Was sind meine „Themen"?
– In welchem Bereich kann ich meine Vorstellungen am besten verwirklichen?
– Was erwarte ich von der Einrichtung bzw. von dem Arbeitsfeld?
Die Teilnahme ist kostenfrei.
Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs Wiesbaden wird gebeten.

K12036V
vhs, Haus B, 21.11.2015
Sa, 14:00 - 17:00 Uhr
Kathrin Habermann, Maria Sattler

▶ „Sag' es!" – Achtsam Grenzen setzen und Neues ausprobieren

Ziel dieses zweiteiligen Seminares ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, die Achtsamkeit für nonverbale Botschaften zu sensibilisieren und die Reflexionsfähigkeit über das eigene Kommunikationsverhalten zu fördern. Schwierige Gesprächssituationen aus dem Erlebnisalltag der einzelnen Teilnehmenden können gerne eingebracht werden.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der LAB wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der LAB e.V. und der vhs Wiesbaden e.V.
Referentin: Angelika Wust, examinierte Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, GKP und Coach (FH)
Ort und Anmeldung: LAB-Gemeinschaft Wiesbaden, Karlstraße 27, Wiesbaden, Tel. 300497, E-Mail: lab-wiesbaden@arcor.de
Termine: 14.10. und 21.10.2015, je 13:30 – 17:00 Uhr

K12037V
LAB, Karlstr. 27
2 Nachmittage, ab 14.10.2015
Mi, 13:30 – 17:00 Uhr

▶ Großes Engagement für (nicht nur) kleine Persönlichkeiten

Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Ehrenamtlich engagierte Patinnen und Paten übernehmen eine Art „Bildungspatenschaft" auf Zeit. Sie helfen Jungen und Mädchen mit Herz und Verstand, ihre Stärken zu entdecken und tragen so auch zur Integration von zugewanderten Familien bei. Gerade Menschen mit viel Lebenserfahrung können hier aus ihrem reichen Fundus weitergeben und inspirieren. Wir informieren Sie über den Aufbau und Ablauf einer Patenschaft und stellen unterschiedliche Patenschaftsprojekte in Wiesbaden vor.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden
Referentin: Silke Winter, Patenschaftsprojekt „Zeit für dich", Startblock-RheinMain e.V.

K12038V
vhs, Haus A
14.11.2015
Sa, 14:30 – 17:00 Uhr
Silke Winter

▶ Deutsch als Zweitsprache – was kann das für die Lese- und Lernsituation bedeuten

Der Kurs vermittelt spezielle Kenntnisse, welche Hürden die deutsche Sprache für Kinder mit anderer Muttersprache bereithält, aber auch, welche besonderen Schwierigkeiten der häufigsten Herkunftssprachen zu spezifischen Fehlern im Deutschen führen. Der Kurs richtet sich an (interessierte) Ehrenamtliche, die u. a. im Bereich der Hausaufgabenbetreuung an Schulen und in Schulbibliotheken tätig sind oder in Kindergärten vorlesen.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. und EVIM.
Referentin: Marion Knögel, Referentin in der Erwachsenbildung, Sonderschullehrerin

K12039V
1 Abend, 16.9.2015
Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Marion Knögel

Weltladen WIESBADEN

Erfahren Sie vielfältige Genüsse der ganzen Welt, aus fairem Handel.

Unsere Produkte werden unter menschenwürdigen Bedingungen hergestellt und zu fairen Preisen gehandelt, die den ProduzentInnen aus unseren Partnerregionen Afrika, Asien und Lateinamerika ihre Existenz sichern.
Informationen zu unseren Projekten und Veranstaltungen unter

www.weltladen-wiesbaden.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr, Sa: 10 - 14 Uhr
letzter Samstag im Monat 10 - 18 Uhr

Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 373729

▶ Vielfalt im bürgerschaftlichen Engagement

Seminar zu Interkultureller Kompetenz im Ehrenamt

Missverständnisse und Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen haben ihre Ursache häufig im mangelnden Wissen übereinander. Kulturelle Toleranz und interkulturelle Handlungskompetenz sind grundlegende Voraussetzungen für ein erfolgreiches Engagement. Dabei geht es vor allem um das bewusste Bemühen, sich dem Unbekannten zu öffnen. Ziel des Seminars ist es, für diesen Prozess zu sensibilisieren, um ehrenamtliches Engagement in diesem Tätigkeitsfeld zu erleichtern. Eingeladen sind Ehrenamtliche, die sich in Einrichtungen, Vereinen und interkulturellen Projekten engagieren.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. Referentin: Cristiana Moschini Dubois, Open Cultures

K12040V 10 UStd. Eintritt frei
vhs, Haus A
1 Samstag, 4.7.2015, 10:00 – 17:30 Uhr
Cristiana Moschini-Dubois
2. Termin: 12.12.2015

FILM BÜHNE
CALIGARI

DIE WELT ENTDECKEN
IM SCHÖNSTEN KINO DEUTSCHLANDS
FILMREIHE IM SEPTEMBER 2015:
DIE VIELFALT DES ISLAM

Caligari FilmBühne . Marktplatz 9 . Wiesbaden

► Grenzwahrender Umgang in der ehrenamtlichen Arbeit mit Mädchen, Jungen und Jugendlichen

Wer sich für ein Ehrenamt entscheidet, möchte sich für andere engagieren. Dabei rühren uns manche Schicksale besonders an. Wir spüren, dass viel mehr Unterstützung notwendig wäre, als wir geben können. Was ist die richtige Nähe in der Beziehung zu jungen Menschen, ohne dass sie als unangenehm oder unangemessen empfunden wird? Wie gehe ich generell mit Nähe und Distanz um? Wie kann ich Missverständnissen vorbeugen? Wir wollen uns mit diesen Fragen beschäftigen und uns mit der Balance zwischen Nähe und Distanz auseinandersetzen. Sie sind herzlich eingeladen Beispiele aus Ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit einzubringen.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. und dem Amt für Soziale Arbeit. Referentin: Melanie Junk, Amt für Soziale Arbeit, Fachstelle Kinderschutz

K12041V 4 UStd. Eintritt frei
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
1 Nachmittag, ab 11.7.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Melanie Junk

► Bitte lies mir vor! – Praxisseminar für interessierte Vorlesepat/inn/en

Kinder brauchen Bücher – und sie brauchen Erwachsene, die ihnen Bücher vorlesen und dabei ihre eigene Lesebegeisterung weitergeben. Diese Rolle können ehrenamtliche Vorlesepat/inn/en bei Vorlesestunden übernehmen, zum Beispiel in Schulen, Kindertagesstätten oder Bibliotheken.
– Wie werden Vorlesestunden organisiert?
– Wie wähle ich Vorleseliteratur für bestimmte Ziel- und Altersgruppen aus?
– Wie kann ich mit „Störenfrieden“ und schwierigen Situationen umgehen?

Die Veranstaltung wird begleitet von einer umfangreichen Buchausstellung mit klassischer und aktueller Kinderliteratur, die sich besonders gut zum Vorlesen eignet. In Arbeitsgruppen üben die Teilnehmenden, das Gelernte praktisch umzusetzen. Alle erhalten nach der Veranstaltung ein Zertifikat der Stiftung Lesen.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei EVIM, Tel. 172170, E-Mail: carmen.santos@evim.de wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. und EVIM
Referentin: Frau Hoenig, Journalistin, Referentin, avj-Medienpreisträgerin 2014

Termin und Ort: Samstag, 7.11.2015, EVIM, Freiwilliges Engagement, Kaiser-Friedrich-Ring 88, 65185 Wiesbaden

K12042V 9,33 UStd. Eintritt frei
EVIM, Kaiser-Friedrich-Ring 88
65185 Wiesbaden
7.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Verena Hoenig, Journalistin, Referentin, avj-Medienpreisträgerin 2014

► Interkulturelle Kompetenz im Ehrenamt

Missverständnisse und Kommunikationsschwierigkeiten zwischen Personen unterschiedlicher Kulturen haben ihre Ursache häufig im mangelnden Wissen übereinander. Kulturelle Toleranz und interkulturelle Handlungskompetenzen sind grundlegende Voraussetzung für ein erfolgreiches Engagement. Dabei geht es vor allem um das bewusste Bemühen, sich dem Unbekannten zu öffnen. Ziel des Seminars ist es, für diesen Prozess zu sensibilisieren, um ehrenamtliches Engagement in diesem Tätigkeitsfeld zu ermöglichen bzw. zu erleichtern. Eingeladen sind Ehrenamtliche, die sich in Einrichtungen, Vereinen und interkulturellen Projekten engagieren.
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.
Referentin: Cristiana Moschini Dubois, Open Cultures
Lucia Rutschmann

K12043V 10 UStd. Eintritt frei
vhs, Haus A
1 Samstag, ab 12.12.2015
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Lucia Rutschmann, Cristiana Moschini-Dubois

► Herausforderung Demenz – Wissenswertes zur Kommunikation und zum Umgang mit demenzkranken Menschen

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei EVIM, Tel. 172170-10, E-Mail: carmen.santos@evim.de wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. und EVIM
Referent: Ingo Reuter, Trainer für Integrative Validation nach Richard und Dr. Karin Falkenstein, Leiterin Freiwilligendienste;
Termin und Ort: 12.11.2015, EVIM, Freiwilliges Engagement, Kaiser-Friedrich-Ring 88, 3. OG, 65185 Wiesbaden

K12044V 4,67 UStd. Eintritt frei
EVIM, Kaiser-Friedrich-Ring 88
65185 Wiesbaden
12.11.2015
Do, 14:00 – 17:30 Uhr
Ingo Reuter

► Vorlesen für Seniorinnen und Senioren

Vorlesestunden für Senioren/innen können in vielfältiger Art und Weise angeboten werden – ob nun in Form eines regelmäßigen Lesekreises, im Zusammenhang mit Biografiearbeit oder auch im Rahmen eines Erzählcafés.
In diesem Seminar werden u.a. folgende Themen behandelt: Wie werden Vorleseaktionen für Ältere organisiert? Wie gestaltet man eine Vorlesestunde für ganz unterschiedliche Altersgruppen? Wie wählt man geeignete Vorleseliteratur aus? Die Veranstaltung wird begleitet von einer Buchausstellung mit ganz unterschiedlichen Texten, die sich besonders gut zum Vorlesen für Ältere eignen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei EVIM wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. und EVIM
Referentinnen: Frau Christine Kranz, Referentin für Leseförderung und Dr. Karin Falkenstein, EVIM – Leiterin Freiwilligendienste
Anmeldung: EVIM, Tel. 0611-172170-10, E-Mail: carmen.santos@evim.de
Ort: EVIM – Freiwilliges Engagement, Kaiser-Friedrich-Ring 88, 3. OG , 65185 Wiesbaden

K12045V 4,67 UStd. Eintritt frei
EVIM, Kaiser-Friedrich-Ring 88
65185 Wiesbaden
10.9.2015
Do, 14:00 – 17:30 Uhr
Christine Kranz, Dr. Karin Falkenstein

► Vielfalt gestalten – Diversity Training für Ehrenamtliche

Viele Menschen die sich im Ehrenamt engagieren, sind in interkulturellen Einsatzfeldern tätig. Sie erleben unsere gesellschaftliche Entwicklung von Migration und Integration und von neuen Flüchtlingsströmungen hautnah in ihrer Tätigkeit. Die Arbeit ist oft spannend und auch spannungsreich. Sie bietet jedoch auch ein enormes Begegnungs- und Lernpotenzial, und zwar für alle Beteiligten. Es tun sich Fragen auf:
Wie gehe ich mit Missverständnissen und Irritationen im Alltag um?
Wie bekomme ich die Balance hin zwischen der wertschätzenden Aufmerksamkeit für kulturgebundene Bewertungen der anderen Kultur und der Vertretung der Werte des Landes, in dem ich lebe und das ich durch mein Ehrenamt vertrete?
Was lerne ich über meine eigene Identität in der Begegnung mit dem Anderen?
Um Heterogenität und Vielfalt nicht nur als Überforderung wahrzunehmen, sondern als Normalität, ist es wichtig, bestimmte Werkzeuge oder „Tools“ zu erlernen um dem interkulturellen Miteinander eine andere Qualität zu geben. Dabei werden wir an praktischen Situationen im Kontext arbeiten und uns unsere eigenen „mentalen Modelle“ anschauen. Die Teilnahme ist kostenfrei. Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.
Veranstalter: Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V.
Referentin: Sunita Balser ist indisch-deutscher Herkunft, Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin und Supervisorin.
Anmeldung: vhs, Tel 0611 9889-0, anmeldung@vhs-wiesbaden.de

K12046V 8 UStd. Eintritt frei
vhs, Haus B
19.9.2015
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Sunita Balser

Ihr Engagement bewegt und verändert!

WIR ... FÜR SIE

» informieren, beraten und vermitteln
» initiieren und unterstützen Engagementprojekte
» setzen uns für eine Kultur des Ehrenamtes und Engagements in Wiesbaden ein

Die Profis für´s Ehrenamt

Friedrichstrasse 32 · 65185 Wiesbaden
TELEFON 0611 / 60 977 695
info@freiwilligenzentrum-wiesbaden.de
www.freiwilligenzentrum-wiesbaden.de

FWZ WIESBADEN Freiwilligenzentrum

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

BürgerKolleg: Kostenfreie Seminare für Vereine, Gruppen und Initiativen

BürgerKolleg WIESBADEN

Das **BürgerKolleg** (Projekt der Wiesbaden Stiftung) macht ehrenamtlich Engagierten ein außergewöhnliches Angebot: Sie bekommen Weiterbildung in Fragen, die für einen erfolgreichen Verein existenziell wichtig sind. Das betrifft Themen wie PR und Öffentlichkeitsarbeit, Mitgliedergewinnung, sog. „Fundraising", Teamentwicklung, Fragen der Kommunikation, Projektmanagement – bis hin zu Vereinsrecht oder Fragen zu Finanzen und Versicherungen. Dass diese hochwertige Qualifizierung sogar kostenlos angeboten werden kann, verdanken die Teilnehmer der **R+V Versicherung** sowie der **Stadt Wiesbaden**, die das BürgerKolleg sponsern.
Das BürgerKolleg fächert sein Angebot in drei Formate auf:

1. Jeder Engagierte kann sich individuell zu den offenen Seminaren des BürgerKollegs auf der Website buergerkolleg.de anmelden.
2. Vereine und Gruppen können auch speziell auf ihren speziellen Bedarf zugeschnittene Workshops buchen – gleichfalls kostenfrei.
3. Wenn sich mindestens 10 Engagierte (auch aus verschiedenen Vereinen) für ein Wunschthema zusammenfinden, können sie dieses Thema beim BürgerKolleg anmelden. Daraus wird ein Inhouse-Seminar für diese Gruppe geschneidert –gleichfalls kostenfrei.

Die vhs Wiesbaden bietet bereits seit vielen Jahren Vereinen und Ehrenamtlichen speziell auf sie abgestimmte Seminare an und hat hierbei ein großes fachliches Know-how aufgebaut.
Da lag es für beide Seiten nahe zu kooperieren: Viele Seminare finden in den Räumen der vhs statt.

Alle Infos zu Seminaren gibt es auf der Homepage des BürgerKollegs (s.u.). Dort kann man sich auch online zu den Seminaren anmelden.

BürgerKolleg

Kris Kunst
(Projektleiter)
Telefon:
01 63 - 6 29 71 38

kunst@buergerkolleg.de
www.buergerkolleg.de

Die Wiesbaden Stiftung Bürgerstiftung

Das BürgerKolleg ist ein Projekt der Wiesbaden Stiftung.
Es wird unterstützt von der R+V Versicherung und der Stadt Wiesbaden.

R+V

WIESBADEN

▶ RATGEBER: RECHT

▶ Wohnungseigentumsrecht

Haben Sie auch mehr Kenntnisse über Ihr Auto, als über den viel wichtigeren Vermögenswert der eigenen Eigentumswohnung? Jeder kann das Schicksal der WE-Gemeinschaft effektiv und richtungsweisend mit gestalten. Hierbei helfen wir Ihnen gerne, bevor Ihre Wohnung durch falsche Verwaltung erheblich an Wert verliert. Denken Sie immer daran: Sie als Wohnungseigentümer sind die Herren der Verwaltung des gemeinschaftlichen Eigentums, nicht der Verwalter. Schließlich haben sich im Rahmen des ab 01.07.2007 in Kraft getretenen „neuen" WEG eine Reihe von Änderungen ergeben, die ebenfalls Gegenstand der Veranstaltung sein werden. Der Referent ist Rechtsanwalt und Spezialist für Mietrecht und Wohnungseigentumsrecht.
Bitte BGB und WEG (dtv-Ausgabe) bereits zur ersten Veranstaltung mitbringen.

K13010 8 UStd. 33,- €
4 Abende, ab 3.11.2015
Di, 18:45 – 20:15 Uhr
Dr. Michael Buß

▶ Betreuungsrecht / Vorsorgevollmacht / Betreuungs-/Patientenverfügung

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern. Es werden u. a. der Verlauf eines Betreuungsverfahrens, die rechtlichen Konsequenzen für den Betreuten und die Aufgaben eines Betreuers erläutert. Die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung werden dargestellt und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Ferner wird über die zum 1.9.2009 neu geschaffenen gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen) informiert.
Petra Maria Müller, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin BAFM.

K13050 12,- €
14.10.2015, Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

▶ Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?
Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht; RAin Petra Müller ist zusätzlich Mediatorin BAFM, RAin Ellen Weinges Mediatorin (DAI).

K13060 24,- €
2 Abende, ab 4.11.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

▶ RATGEBER: ALTERSVORSORGE, GELD UND ANLAGEN

▶ Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B.:
– Risiken einer Finanzierung,
– Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
– die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.
Der Referent ist Finanzierungsspezialist mit Abschluss der European Business School (ebs).

K14012 21,- €
22.9.2015, Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

▶ Ich hab' meine Finanzen im Griff

Der clevere Umgang mit dem eigenen Einkommen.

Haben Sie sich auch schon mal gewundert, warum am Ende des Gehalts noch so viel Monat übrig ist, obwohl es doch eigentlich reichen müsste? Damit sich das ändert, lernen und üben Sie auf unterhaltsame Weise,
– Einnahmen und Ausgaben strukturieren und gegenüberstellen,
– Ausgaben vorausplanen und ein Budget erstellen,
– unnötige Kosten entdecken und abstellen,
– Konsumfallen erkennen und mit ihnen umgehen,
– finanzielle Ziele definieren und erfolgreich angehen,
– die eigene Einstellung zu Geld erkennen und positiv beeinflussen.

Erzählcafé

Das Erzählcafé der vhs Wiesbaden erfreut sich großen Interesses. Auch für die nächste Saison haben sich schon interessante Persönlichkeiten zum Erzählen bereit erklärt. Durch die Erzähler/innen bekommen wir Einblicke in mit der Zeitgeschichte verwobene Lebensläufe, die uns sonst nicht vermittelt werden.

K12220V
1 Nachmittag, 10.10.2015
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Kerstin Jeuck

K12230V
1 Nachmittag, 14.11.2015
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Nick Benjamin

K12240V
1 Nachmittag, 12.12.2015
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Döndü Yazgan

K12250V
1 Nachmittag, 9.1.2016
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Freya Pausewang

L12205V
1 Nachmittag, 13.2.2016
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Lothar Pohl

L12210V
1 Nachmittag, 12.3.2016
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Nedim Tuyun

L12223V
1 Nachmittag, 9.4.2016
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Erika Fiedler

L12231V
1 Nachmittag, 21.5.2016
Sa, 16:00 – 17:30 Uhr
Dr. Frank van der Velden

Auswahl: Hartmut Boger, Bianca Korn, Elfriede Weber

Kontakt: Bianca Korn, Telefon 0611 9889111

Bitte achten Sie auf die Pressehinweise und die Handzettel an den bekannten Auslagestellen.

Ort: Leib & Seele, Willy-Brandt-Allee 2a, Telefon 0611 9889222

Gesellschaft und Alltag
Geld und Anlagen

Die erlernten Fähigkeiten werden Sie sofort anwenden können und im Laufe der folgenden Kursabende weiter verfeinern. Außerdem bekommen Sie die Möglichkeit, Ihre Einstellung zu Geld zu erkennen und dadurch Ihren Umgang damit langfristig positiv zu beeinflussen.
Das Seminar richtet sich an alle, die mit sofort umsetzbaren Techniken aktiv die Kontrolle über ihre Einnahmen und Ausgaben übernehmen wollen, um so mehr von ihrem Gehalt zu haben. Seminarunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.

K14015 8 UStd. 36,- €
4 Abende, ab 9.9.2015, Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Georg Brzezina

► Altersarmut steht keiner Frau!

Leider eine Tatsache: Die durchschnittlichen Renten von Frauen betragen deutlich weniger als die der Männer.
Das bedeutet: Im Falle des Scheiterns einer Ehe droht vielen Frauen die Altersarmut. Genauso bei Tod des Ehepartners während des Rentenbezugs.
Selbst zeitlebens voll berufstätige Single-Frauen sind einem hohen Armutsrisiko im Rentenalter ausgesetzt.
Dieser Vortrag deckt Gründe für Altersarmut von Frauen auf. Gleichzeitig zeigt er Strategien wie mit einfachen Mitteln das Armutsrisiko im Alter in den Griff zu kriegen ist – mit und ohne Partner.

K14020 2 UStd. 12,- €
29.9.2015
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Georg Brzezina

► Praxis-Ratgeber: Immobilienverkauf 2.0

Immobilien zum Höchstpreis verkaufen: Wie geht das?

Immobilien zum Höchstpreis verkaufen ist keine Selbstverständlichkeit!
Auch in Zeiten eines Verkäufer-Markts brauchen Sie ein tragfähiges Konzept und einen dezidierten Vertriebsplan. Der Marktwert Ihrer Immobilie und die richtige Zielgruppe spielen hierbei eine entscheidende Rolle!
Zusammen mit Ihrem Referenten, Marcel Schröder, geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung und langjähriger Immobilienmakler in Wiesbaden, erleben Sie einen strategischen Ablaufplan bis zum Notarvertrag.
Zur Veranschaulichung bringen Sie gerne ein Foto Ihrer eigenen Immobilie mit.
Das Vortragsskript kann für 10,- € erworben werden.
Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

K14026 12,- €
10.9.2015
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Marcel André Schröder,
Gutachter für Immobilienbewertung

► Sicherheit bei der Geldanlage

Sicherheit ist das zentrale Thema jeder Geldanlage. Im Vergleich zu früher hat sich Vieles entscheidend verändert. Wer wesentliche Dinge beachtet, kann auch in Zeiten niedriger Zinsen sein Geld gut und sicher anlegen.

Die wichtigsten Themen:
– Geldanlage mit System
– Sicherheit bei der Geldanlage
– Anlageerfolg / Rendite
– Einmalanlage / Sparplan / Auszahlplan Anlage-Vermittlung / -Beratung / -Verwaltung (Betreuung).

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

K14040 12,- €
26.11.2015
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

► Nachhaltige Geldanlagen – Gute Renditen mit gutem Gewissen

Ökologisch, ethisch und sozial investieren

Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen in Frage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen. Die wichtigsten Themen:
Begriffsbestimmung – Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen? – Auf welche Art und Weise können Anleger investieren? – Welche Chancen und Risiken gibt es? – Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?
Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

K14050 12,- €
19.11.2015
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

► Alles Wichtige rund ums Geld – für junge Leute

Die Veranstaltung richtet sich an junge Menschen – Auszubildende, Studenten oder Berufsanfänger – die zum Thema „Geld" mehr erfahren möchten. Folgende Themen werden vorgestellt und besprochen:
Wie kann ich als Berufsanfänger sparen? Welche Sparmodelle gibt es und wie funktionieren sie? Absicherung der Arbeitskraft. Berufsunfähigkeit – was ist das? Wie kann ich mich absichern?
Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

K14052 10,- €
6.10.2015
Di, 18:30 - 20:00 Uhr
Michaela Wachlin Svobodova

► Tipps und Tricks beim Aufbau der Rente aus der Sicht des Steuerberaters

Was kann man als Steuerpflichtiger in der Erwerbsphase und in der Rentenphase tun? Anschaulich und verständlich vermittelt ein erfahrener Diplom-Betriebswirt und Steuerberater an diesem Abend die trockene Materie. Arbeitnehmer (bis hin zu rentennahen Jahrgängen), Rentner, Pensionäre, Selbstständige und auch Steuerpflichtige, die mit Abfindungen rechnen, werden Hinweise erhalten, wie die Steuerlast zu reduzieren ist. Ferner wird thematisiert, welche Rentner aufgrund der zentralen Erfassung und Meldung aller Renten an die Finanzbehörden in das Fadenkreuz der Finanzämter geraten können (teilweise werden Einkommensteuererklärungen über mehrere Jahre angefordert, die Nachzahlungen auslösen können). Angesprochen werden auch die Themen Abzugsfähigkeit von Altersvorsorgeaufwendungen in der Erwerbs- und die Besteuerung in der Rentenphase.

K14055 12,- €
29.10.2015
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

► „Wichtige Verfügungen im Leben eines Menschen aus der Sicht des Steuerberaters“

Entscheiden Sie selbst, noch im Besitz Ihrer geistigen Kräfte, wer zu welchem Zeitpunkt für Sie (aus der Familie, Verwandtschaft und Freundeskreis) Ihren Willen umsetzen soll, bevor z. B. Familienfremde für Sie tätig werden.
Aufgrund langjähriger Erfahrung des Referenten als Steuerberater und Betreuer von Mandanten, werden Sie Informationen erhalten, die für „Sie“, grundsätzlich aber auch für alle „Anderen“ wichtig sind. Es werden die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sowie das Thema Elternunterhalt beleuchtet.
Nicht uninteressant wäre es, wenn Sie Ihre Eltern und volljährigen Kinder / Enkel mit anmelden würden.

K14056 12,- €
5.11.2015
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

► Heute schon an Morgen denken – effektiver Schutz vor Altersarmut!

Wenn Sie ein Haus bauen, beauftragen Sie einen Architekten. Bei der Steuererklärung hilft ein Steuerberater. Was ist mit Ihrer Altersvorsorge?
In diesem Vortrag erfahren Sie, worauf Sie achten sollten, damit Sie die finanzielle Unabhängigkeit bis ins hohe Alter erlangen können.
Unter anderem erhalten Sie Einblicke in die Vor- und Nachteile verschiedener Vorsorgemöglichkeiten und erfahren, was anlage- und anlegergerechte Beratung bedeutet. Sie werden informiert, was die „individuell notwendige Rendite“ ist und warum eine Planung ohne sie nicht geht.
Der Referent ist zertifizierter Ruhestandsplaner (BDRD e.V.) und verfügt über langjährige Berufserfahrung im Versicherungs- und Finanzdienstleistungssektor.
Ein Handout ist in den Seminarkosten enthalten.
Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

K14060 12,- €
22.12.2015
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
Winfried Weisselberg

► Älter werden! Rente? Pflege? Absicherung?

Gut gewappnet für den sorglosen Ruhestand?

In Deutschland steigt die Lebenserwartung stetig an und liegt derzeit bei über 80 Jahren. Jeder Vierte ist über 60 Jahre alt, in 2030 wird es jeder Dritte sein.
Diese steigende Lebenserwartung ist mit Vorteilen verbunden: Die Menschen haben mehr Zeit, ihren Ruhestand zu genießen. Doch welche Risiken gehen damit einher?
Die „Überalterung“ wirkt sich auf die persönliche finanzielle Situation und auf die Finanzierbarkeit des Sozialsystems aus. Die Ersparnisse müssen länger ausreichen und das Risiko, selber pflegebedürftig zu werden, steigt. Bis 2030 wird sich die Zahl der Pflegebedürftigen um 30% auf 3,4 Millionen erhöhen.
Ist es sinnvoll, finanziell vorzusorgen, um sich vor Risiken zu schützen? Und wenn ja, wie?
Der zertifizierte Ruhestandsplaner Winfried Weisselberg informiert über den Stand der gesetzlichen Absicherung. Er zeigt auf, welche Vorsorgemöglichkeiten bestehen und beleuchtet die jeweiligen Vor- und Nachteile.

K14070 12,- €
8.9.2015
Di, 18:30 – 21:00 Uhr
Winfried Weisselberg

► RATGEBER: NÄHEN

► Nähkurs für Anfänger/innen I

Der Kurs richtet sich an Interessentinnen und Interessenten ohne Näherfahrung.
Sie lernen den Umgang mit elektrischen Nähmaschinen, mit Schnittmustern und mit Stoffen und erfahren viele wichtige Tipps und Nähdetails. Sie nähen einfache, schöne Dinge: z. B. Kissenhüllen, Taschen und Schürzen. Nähmaschinen sind vorhanden, einige Schnittmuster ebenfalls. Eigene Nähmaschinen können aber mitgebracht werden. Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff (nicht dehnbar) und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn.

K15100 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 8.9.2015, Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

K15110 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 12.9.15, Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

TRÄGERKREIS WIR IN WIESBADEN

Der „Trägerkreis WIR in Wiesbaden“ besteht seit 2008 und entwickelt jedes Jahr eine Veranstaltungsreihe zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen.

Damit Wiesbaden eine Stadt der gelebten Vielfalt wird, muss ein bewusster Umgang mit gesellschaftlichen Prozessen entwickelt werden, um Ausgrenzung, Diskriminierung, Sexismus, Rassismus und Antisemitismus im Keim entgegen zu wirken. Dazu braucht es ein klares Bekenntnis zu einer Gesellschaft mit vielen Meinungen und Einstellungen auf Basis von gegenseitiger Anerkennung und Wertschätzung. Demokratie braucht vielfältige Ansätze, damit sie für alle lebbar ist.

Zwischen 40 und 70 Träger und Förderer aus Wiesbadens kulturellen und sozialen Bereich wirken jedes Jahr an der Entwicklung der Veranstaltungsreihe, die in der Regel ca. 30 Veranstaltungen umfasst, mit.
Die Lesungen, Theater, Podiumsdiskussionen und Projekte finden von Anfang November bis Mitte Dezember statt.

Auch dieses Jahr sind alle Bürgerinnen und Bürger Wiesbadens eingeladen, mit zu diskutieren.
Und weitere Träger sind angesprochen, die Schwerpunkte ihrer Arbeit in den Trägerkreis einzubringen, um das Netzwerk zu einem Abbild der Vielfalt in Wiesbaden zu entwickeln. Alle Informationen zum Stand unserer Arbeit finden Sie unter: **www.wir-in-wiesbaden.net**

Die Veranstaltungsreihen werden im Rahmen des Bundesprojektes des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend „Demokratie leben“ sowie durch Zuschüsse des Amtes für Zuwanderung und Integration der Landeshauptstadt Wiesbaden gefördert.

Für den Trägerkreis dienen ihnen als AnsprechpartnerInnen: Gabi Reiter [Koordinierungsstelle „Toleranz fördern-Kompetenz stärken“, Kinder- und Jugendzentrum Biebrich], Christoph Rath [Koordinierungsstelle „Toleranz fördern-Kompetenz stärken“, Stadtteilzentrum Schelmengraben], Hendrik Harteman [Jugendinitiative Spiegelbild/Aktives Museum für deutsch-jüdische Geschichte] und Michael Weinand [Stadtjugendring Wiesbaden, Projektkoordination durch Ehrensache – Die Sozialagentur].

Gesellschaft und Alltag
Nähen

K15120 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 24.11.2015, Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

L15130 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 16.1.16, Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

▶ Nähkurs für Anfänger/innen II

An diesem Kurs können Interessentinnen und Interessenten teilnehmen, die bereits über erste Näherfahrungen verfügen.
Mit speziellen Nähübungen können Sie zunächst Ihre Fertigkeiten verbessern. Danach lernen Sie zum Beispiel, wie man einen Reißverschluss einnäht oder mit dem Schrägband Halsausschnitte und andere Kanten sauber abschließen kann und vieles mehr. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Einführung in die Arbeit mit Schnitten sowie die Herstellung einfacher Kleidungsstücke.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Beate Konrad ist Ausbilderin für Hauswirtschaftsberufe, Irina Wirt ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff und Baumwollstoffreste, dazu passendes Nähgarn, Kopierfolie, Schnitte (falls vorhanden).

K15200 16 UStd. 62,- €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 4.7.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Beate Konrad

K15210 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 25.9.2015
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

K15220 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Nachmittage, ab 7.11.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Irina Wirt

L15230 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

▶ Nähkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an kreative Hobbyschneider/innen, die ihre Nähkenntnisse verbessern und vertiefen wollen.
Sie lernen unter fachkundiger Anleitung ein selbst gewähltes Kleidungsstück zu nähen.
Die einzelnen Arbeitsschritte wie Maßnehmen, Zuschneiden, Anprobieren und Nähen werden erklärt und aktive Hilfestellung wird gegeben.
Bitte all das mitbringen, was Sie zum Nähen für ein Stück Ihrer Wahl benötigen. Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Bitte beachten Sie, dass zu den Teilnahmegebühren Ihre individuellen Materialkosten hinzukommen.
Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Näh- und Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schere, Stoff, dazu passendes Nähgarn, Schnitt, Kopierfolie und Kopierpapier.

K15240 20 UStd. 87,- €
vhs, Haus C
5 Abende, ab 6.10.2015, Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

Sie interessieren sich für andere Kulturen?
Sie sind offen für den fremden Blick auf die eigene Kultur?
Sie schätzen es, Menschen aus aller Welt als Gesprächspartner beim Deutschlernen zu unterstützen?

...dann kommen Sie zu unseren TANDEM-Treffen!

Bei uns sprechen Sie mit Menschen aus aller Welt
- in kleinen Gruppen
- über interessante Themen
- mit Spaß und vielen Informationen!

Tandem-Geschäftsstelle
Gabriele Nisius,
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Tel.: 0611/9889-113
www.vhs-wiesbaden.de/tandem
gnisius@vhs-wiesbaden.de

Keine Anmeldung, keine Kosten, ...kommen Sie einfach vorbei!

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Assmannshäuserstr. 11

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanuszentrum
Klarenthaler Straße 22 a

mittwochs, 9 – 11 Uhr
Frauentreff mit Kinderbetreuung
Stephanuszentrum
Klarenthaler Straße 22 b

mittwochs, 17 – 19 Uhr
RoncalliHaus
Friedrichstr. 26 - 28

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus
Oranier-Gedächtnis-Gemeinde
Bunsenstraße 25 / Ecke Breslauer Straße (Eingang Gartentor)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde
Lehrstraße 6

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL
Interkulturelles Lernen und Verstehen

zuhören
staunen
genießen

zusammen mit Menschen aus aller Welt

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: vhs Wiesbaden e.V., Evang. und Kath. Erwachsenenbildung

WIESBADEN

Evangelische Erwachsenenbildung

Katholische Erwachsenenbildung

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

► Accessoirekurs

für Nähanfänger/innen und Fortgeschrittene – Workshop

Ziel des Workshops ist es, handwerkliches Know-how zu vermitteln und individuelle Lösungen für kreative Ideen zu finden. Dieser Prozess wird mit Fantasie, hilfreichen Anregungen und professionellen Tricks unterstützt.
Deswegen nähen und gestalten wir Schritt für Schritt: Zunächst einmal erlernen Anfänger/innen die Basistechniken des Handwerks. Anschließend wird die Fingerfertigkeit an der Nähmaschine erprobt und eingeübt. Dabei entstehen bereits die ersten kleinen fantasievollen Accessoires wie Haarbänder, Halstücher und Umhängetaschen. Gleichzeitig können die Geübteren sich an schwierigeren Modellen wie Handy- oder Kameratasche erproben. Im Trend liegen derzeit außerdem die vielfältigen und sehr effektvollen Wohnaccessoires wie genähte Bilder, dekorative Patchworktiere, bestickte Kissen und Sitzkissen, Tisch- und Platzdeckchen. Deren Herstellung ist keine Kunst, sondern ein Zusammenspiel von Technik und Kreativität.
Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine im Kurs zur Verfügung.
Bitte Getränke und Verpflegung für die Pause mitbringen, sowie Stoff nach Wahl – am besten einfache Baumwollstoffe uni oder gemustert, für Taschen einen festeren Baumwollstoff und geeignete Einlage (Volumenflies oder Vlieseline), passendes Nähgarn, Stoff- und Papierschere, Näh- und Stecknadeln, Geodreieck oder Maßband, Packpapier oder Schnittpapier, Bleistift, Schneiderkreide. Viele Schnittmuster stehen zur Verfügung, jedoch können Sie gerne ihre eigenen Schnittmuster und Vorlagen mitbringen.

K15260 8,67 UStd. 45,- €
vhs, Haus C
11.10.2015, So, 9:00 – 16:00 Uhr
Ariane Höfer, Diplom-Mododesignerin FH

► Aus Alt mach Neu!

Nähkurs für Anfänger/innen II und Fortgeschrittene

Wollten Sie schon längst aus alten Lieblingsteilen neue Lieblingsteile machen? Oder haben Sie noch einen alten, besonders schönen Stoff, den Sie gerne weiterverwenden möchten? Aus vielen alten Textilien und Kleidungsstücken lassen sich tolle „neue" Dinge herstellen. Egal, ob Sie ein paar Topflappen oder eine Tasche aus einem Steppmantel nähen, ein Kinderkleid aus Omas einst teurer, qualitativ hochwertiger Baumwoll-Bettwäsche, eine Kinderhose aus Papas Hemd, Shorts aus der zerschlissenen Lieblingsjeans, aus Jacken, Hosen, Röcken wieder Jacken, Hosen, Röcke machen, die aber besser gefallen als zuvor, und... und... und...
In diesem Kurs bekommen wir einen unüblichen frischen Blick auf Dinge und Kleider, die andere einfach wegwerfen, und schenken der alten Garderobe durch UPCYCLING eine neue Verwendung.
Die Dozentin hilft Ihnen beim Ideen-Finden, beim Zuschneiden und bei der Umsetzung.
Sollten Sie keine Nähmaschine besitzen, stellen wir kostenfrei eine für den Kurs zur Verfügung.
Die Dozentin ist Dipl.-Ing. (FH) Bekleidungstechnik.
Bitte mitbringen: alte und neue Stoffe, Stoffreste, alte Kleidungsstücke, das übliche Nähmaterial (Schere, Nadeln, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband...).

K15300 16 UStd. 70,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 26.11.2015, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Irina Wirt

Wiesbadener Bündnis für Demokratie

(...) Wir Bürgerinnen und Bürger unserer Stadt wollen unseren Teil dazu beitragen, unsere demokratisch-rechtsstaatliche Grundordnung in unserem Lebensbereich immer wieder neu mit Leben zu erfüllen. Wir wollen sie aktiv, couragiert und unter Wahrung der bestehenden Gesetze gegen all jene verteidigen, die sie ganz gleich aus welchen politischen Motiven heraus zu beschädigen oder gar abzuschaffen trachten. Hierfür werden wir mit den zuständigen kommunalen Behörden zusammenarbeiten. Darüber hinaus werden wir eine Vielzahl zivilgesellschaftlicher Maßnahmen entwickeln, die prinzipiell der Beförderung freiheitlich-demokratischen Denkens und Handelns dienen. Der politischen Bildungsarbeit und anderen kulturellen Aufklärungsanstrengungen sowie Maßnahmen zur Förderung der wechselseitigen Verständigung aller hier beheimateten Menschen messen wir hierbei eine besondere Bedeutung zu.

Die in unserem demokratischen Bündnis zusammengeschlossenen Organisationen, Verbände und Parteien bekennen sich zu folgenden grundsätzlichen Zielvorstellungen:

Freiheitliches Denken und Handeln, Rechtsstaatlichkeit, Meinungsvielfalt, Minderheitenschutz. wechselseitiger Respekt und gewaltfreies Miteinander begründen unsere Gemeinschaft.

Wir treten dafür ein, dass in unserer Stadt die Menschenrechte und unsere freiheitlich-demokratischen Traditionen geachtet werden.

Wir treten dafür ein, dass neonazistischen, rassistischen und anderen antidemokratischen Gedanken und Ideologien sowie ihren Trägern in unserer Stadt nicht widerspruchslos Agitationsmöglichkeiten eingeräumt werden.
Vielmehr sagen wir ihnen unseren unnachgiebigen Widerstand an.

Das Bündnis ruft ausschließlich zu friedlichen und gewaltfreien Aktionen auf, illegale Aktionen unterstützt das Bündnis nicht.

Der Maßstab all unseres Handelns ist das Grundgesetz.

Im Januar 2013 unterzeichnet von den maßgeblichen Vertreterinnen und Vertretern der Landeshauptstadt Wiesbaden, der Katholischen und Evangelischen Kirche, der Jüdischen Gemeinde, des DGB Wiesbaden-Rheingau-Taunus, AWO, Stadtjugendring, Hochschule Rhein-Main, CDU, SPD, Bündnis 90/Die Grünen, Aktives Museum Spiegelgasse, ver.di, IG Metall Wiesbaden-Limburg, Volkshochschule Wiesbaden e.V. u.a.

► RATGEBER: WOHNEN

► Feng Shui

Wohnen in Harmonie

Wir alle wünschen uns ein schönes und harmonisches Zuhause. Räume, in denen wir uns wohlfühlen, Ausgleich finden und die uns Kraft schenken. Anhand Ihres persönlichen Grundrisses lernen Sie, wie Ihre Umgebung, Himmelsrichtungen, Farben, Formen und Symbole ihre eigene Kraft entfalten und energetisch wirken. Ziel des Seminars ist, Ihren Lebensraum mit einfachen Mitteln so zu gestalten, dass viel positive Energie aktiviert und schädliche Einflüsse abgewendet werden. Dadurch finden Sie zu innerer Harmonie, Gesundheit und Lebensfreude.
Die Dozentin ist Dipl.-Designerin für Innenarchitektur und Feng Shui Beraterin.

K13035 12 UStd. 55,- €
vhs, Haus A
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Weis

Gesellschaft und Alltag

Jüdisches Lehrhaus

Jüdisches Lehrhaus

JÜDISCHE GEMEINDE WIESBADEN

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Sie auf unser fünftes Semester seit Neugründung des Jüdischen Lehrhauses in Wiesbaden detailliert aufmerksam zu machen.
Das Programm enthält die Fortsetzung bereits bewährter Tagesseminare und Kurse. Darüber hinaus möchten wir Einblicke in historische und kulturelle Inhalte weiterer jüdischer Themen und Schwerpunkte vermitteln.
Wir sind weiterhin bedacht, den Teilnehmern die Möglichkeit zu geben, interaktiv an den Veranstaltungen teilzunehmen.

Dr. Jacob Gutmark
Dezernent für Kultur der
Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

Steve Landau
Leiter des Jüdischen Lehrhauses

▶ Bibel, rabbinisch ausgelegt

Sprache, Deutung und Übersetzung von Psalmen

Termine:
Folgende Dienstage von 20.30 – 22 Uhr:
14.7. /21.7. / 10.11. / 17.11. / 24.11. / 8.12. / 15.12.
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42, Wiesbaden
Kosten: 14.- €
Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden, Telefon 0611 9889-0,
Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de,
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de
Kurs: K11230

Anhand von Psalmen werden wir versuchen, der Originalsprache der Bibel näher zu kommen, wie die Rabbiner sie auf Hebräisch (ihrer Muttersprache) verstanden haben. Dabei werden wir überlegen, wie weit man mit der Übersetzung gehen kann.
In der jüdischen Tradition und Religionspraxis werden Psalmen einerseits als Gottespreisung verwendet, anderseits aber als Hilferuf der Einzelnen. Wir werden einen Akzent auf die Emotionen des Psalmisten setzen, wie sich einerseits das persönliche Schicksal des Einzelnen dort zeigt, andererseits das Universelle und dabei die Identifikationsmöglichkeiten unserer Zeit betrachten.
Gelernt wird mit der hebräischen Bibel in der Originalsprache sowie verschiedenen Übersetzungen zum Vergleich. Daneben werden Einblicke in die rabbinischen Bibelkommentare „Mikra'oth gedoloth" gegeben.
Bitte eine Bibel mitbringen!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dozent: *Avraham Zeev Nussbaum*. Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

▶ Sprünge ins Meer des Talmud

Ausgewählte talmudische Themen

Termine: An den fünf folgenden Terminen werden wir uns in ein paar *Sugjoth* vertiefen:
Dienstags: 7. Juli; 8. September;
13. Oktober; 3. November und 1. Dezember
jeweils 20:30 – 22 Uhr.
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Alle 42, Wiesbaden
Kosten: 10.- €
Anmeldung bei der Volkshochschule Wiesbaden, Telefon 0611 9889-0,
Mail: anmeldung@vhs-wiesbaden.de,
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de
Kurs: K11240

Der babylonische Talmud ist das größte rabbinische Werk. Es gilt als Kern der jüdischen Religion und des jüdischen Denkens. Seine Auslegung ist bis heute nicht abgeschlossen (und vermutlich wird dies bis zur Ankunft des Messias auch nicht geschehen…).
Die beste Methode, Sprache und Logik des Talmuds kennen zu lernen, ist einfach in eine *Sugja* – eine talmudische Einheit – zu springen, um von der rabbinischen Welt einen Eindruck zu bekommen.
Beim „Springen" wird auch über die Relevanz der talmudischen Schlussfolgerung in der heutigen Welt nachgedacht.
Die relevante talmudische Übersetzung von Lazarus Goldschmidt wird uns begleiten und vorliegen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dozent: *Avraham Zeev Nussbaum*, Rabbiner der Jüdischen Gemeinde Wiesbaden

▶ Jüdisches Kochen

Die Workshops bieten Einblick in die moderne israelische Küche, die als eine der vielfältigsten der Welt gilt.
Geprägt von mediterranen und arabischen Einflüssen und von den neuesten Trends aus New York und London beeinflusst, hat sich in Israel in den letzten Jahren eine äußerst moderne und lebendige Kochszene entwickelt.
Kosten: 17 € (inkl. Zutaten) | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich
Leitung: *Anat Kozlov*
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Termine: jeweils Sonntag 9:30 – 13:30 Uhr
30. August: **Rund um das jüdische Neujahrsfest**
18. Oktober: **jüdisch und vegan**
29. November: **Leckeres zu Chanukka, das Lichterfest**

▶ Israelische Tänze

Israel ist ein Einwanderungsland. Seine Bewohner stammen aus der ganzen Welt. So sind auch die Tänze geprägt von den Ländern, aus denen sie stammen.
Die Inhalte der alten Tänze, ihre Bedeutungen, sind oft dieselben und ihre Handlungen stammen aus den Psalmen der Bibel.
Aber zu den Volkstänzen gehören nicht nur die alten Tänze, sondern auch für moderne Melodien werden neue Tänze erfunden.
In Israel gilt der Volkstanz als Volkssport und wird von jungen wie auch von älteren Menschen gerne betrieben.
Leitung: *Iris Lazimi*
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Montags 19:00 – 20:30 Uhr
10 Termine: 12. Oktober bis 21. Dezember
Kosten: 78.- € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

▶ „We are ugly but we have the music"

Die jüdischen Wurzeln des Punks

Sonntag, 19. Juli, 11 Uhr mit Mittagsimbiss. Ende ca. 15 Uhr.
Steven Lee Beeber machte in seinem Buch Heebie-Jeebies im CBGB's auf die erstaunliche, weil unerwartete Tatsache aufmerksam, dass die Ursprünge des Punks in New York in einem außerordentlichen Maße von Juden geprägt wurden. Zu nennen wären: Lou Reed mit seinen Velvet Underground, Jonathan Richmann, Richard Hell, die Mitglieder von Suicide oder von den Ramones, wie Malcolm Mc Laren, der den Punk nach England brachte. Sie alle waren Juden.
Wenn die These der Culture Studies richtig ist, dass die Subkultur ein Ort ist, an dem um Identitäten gerungen und gekämpft

wird, so kann die Beschäftigung mit diesem Phänomen sehr nützlich sein und dazu dienen, Einblicke in das Selbstverständnis von Juden in der Post-Schoah zu gewinnen.
Referent: *Dr. phil. Peter Waldmann* ist Kultur- und Literaturwissenschaftler. Seine Forschungs- und Arbeitsschwerpunkte sind Jüdische Studien und Fragen der Jüdischen Identität.
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Kosten: 12 € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

▶ Führung über den Friedhof Schöne Aussicht

Sonntag, 6. September, 11:30 – 13 Uhr
Europäischer Tag der jüdischen Kultur
Treffpunkt: Eingang des Friedhofs, Schöne Aussicht 6, 65193 Wiesbaden
Schon im 14. Jahrhundert bestand ein jüdischer Friedhof in Taunusstein Wehen und diente auch als Begräbnisplatz für die wenigen jüdischen Familien, die in Wiesbaden lebten. Bis ins 18. Jahrhundert blieb dies der einzige Friedhof für die Wiesbadener Juden. Dann allerdings, als ihre Zahl anwuchs, wurde der Wunsch nach einem eigenen Friedhof größer. Im Jahr 1750 ging dieser Wunsch mit dem Friedhof auf dem „Kuhberg“ (heute Schöne Aussicht) in Erfüllung.
Männer bitte mit Kopfbedeckung
Die Teilnahme ist kostenfrei
Referentin: *Dorothee Lottmann-Kaeseler, Juristin*

So erreichen Sie uns und können sich anmelden

Persönlich:
Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Jüdisches Lehrhaus -
Friedrichstr. 31, 65185 Wiesbaden

Di. und Do. 9:00 – 12:00 und
15:00 – 17:00 Uhr

Per Telefon: 0611 933 30 30
Per Fax: 0611 933 30 319
Per Mail: Lehrhaus@jg-wi.de

Bankverbindung:
Jüdische Gemeinde Wiesbaden
IBAN: DE18 510 500 150 277 005 658, SWIFT-BIC: NASSDE55XX
Naspa Wiesbaden, BLZ 510 500 15, Konto Nr. 277 005 658

Über unsere Internetadresse www.jg-wi.de/Lehrhaus erhalten Sie weitere Informationen. Das aktuelle Programmheft kann dort heruntergeladen werden.

▶ Tag der Offenen Tür

Die Jüdische Gemeinde Wiesbaden steht Besuchergruppen nach Voranmeldung das ganze Jahr über offen. Sie werden in der Synagoge empfangen und haben dort nach kurzer Einleitung die Möglichkeit, Fragen zu stellen.
Die Veranstaltungsreihe „Tarbut – Zeit für jüdische Kultur“ gibt Anlass, am **Mittwoch, 30. September um 15 und um 18 Uhr** während des jüdischen Laubhüttenfestes (Sukkoth) die Türen der Jüdischen Gemeinde zu öffnen.
Teilnahme kostenfrei.
Besucherinnen und Besucher werden gebeten, sich telefonisch unter (06 11) 933 30 30 oder per Mail info@jg-wi.de anzumelden und ihren Personalausweis mitzubringen.

▶ „Auge um Auge, Zahn um Zahn…“

Geld als Schadensersatz und der Wert des Menschen

Mittwoch, 14. Oktober, 19:00 – 20:30 Uhr
Abraham de Wolf wird die talmudischen Prinzipien zum Schadensersatz bei Körperverletzung vergleichen mit dem Gesetzeskodex von Hamurabi, den Gesetzen der Hethiter und Römer, des deutschen Mittelalters sowie der Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes. Dabei wird sich zeigen: Nicht die Abschaffung der Rache ist das Besondere des jüdischen Rechts, sondern die Debatte um den Wert des Menschen.
Referent: *Abraham de Wolf*, ist Rechtsanwalt für Software, Datenschutz und Arbeitsrecht. Er ist Vorsitzender von „Torat HaKalkala – Verein zur Förderung der angewandten jüdischen Wirtschafts- und Sozialethik“ in Frankfurt.
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Kosten: 5 € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

▶ „Juden unter dem Halbmond“

Juden im Irak

Sonntag, 15. November, 11 Uhr mit Mittagsimbiss. Ende ca. 15 Uhr.
Die jüdische Gemeinde auf dem Gebiet des heutigen Staates Irak ist sicherlich die älteste und wichtigste jüdische Diasporagemeinde. Hier war der Ort des Babylonischen Exils, hier wurde der Babylonische Talmud verfasst, und hier erlebten die Juden eine kulturelle Blüte unter den islamischen Herrschern des Hochmittelalters. Die größten gesellschaftlichen Veränderungen der irakischen jüdischen Gemeinde fanden jedoch in der Moderne statt. Anhand der Behandlung verschiedener Themenschwerpunkte werden wichtige Entwicklungsstufen des irakischen Judentums nachgezeichnet, der zeitliche Fokus des Thementages liegt auf dem 20. Jahrhundert.
Referent: *Oliver Glatz*, Judaist und Islamwissenschaftler, ist derzeit Mitarbeiter an der Akademie des Jüdischen Museums Berlin und dort vor allem für das Jüdisch-Islamische Forum tätig.
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Kosten: 12 € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

▶ Die hebräische Sprache

Eine Einführung und ihre Geschichte

Mittwoch, 2. Dezember, 19:00 – 20:30 Uhr
Mit dem Ziel, die seit etwa 1700 Jahren im Alltag nur wenig gesprochene Sprache der Bibel wiederzubeleben, gründete Elieser Ben-Jehuda im Jahr 1889 in Jerusalem den „Rat der hebräischen Sprache“, den Vorläufer der Akademie für die hebräische Sprache. So entstand das moderne Hebräisch, das sog. Iwrith.
Nira Scherer, die Leiterin der Hebräisch-Kurse, wird an diesem Abend auf die Geschichte der Sprache, auf die Unterschiede zwischen Alt- und Neuhebräisch, aber auch auf den Einfluss der deutschen Sprache eingehen.
Ort: Jüdische Gemeinde Wiesbaden
Kosten: 5 € | Anmeldung bei der Jüdischen Gemeinde erforderlich

▶ Tarbut

Im nunmehr achten Jahr präsentiert die Veranstaltungsreihe *Tarbut – Zeit für jüdische Kultur* einen Auszug aus der kulturellen Vielfalt Jüdischen Lebens.
Ausstellungseröffnung und Auftakt der Veranstaltungsreihe: **31. August 2015 um 19 Uhr im Foyer des Rathauses, Schlossplatz, Wiesbaden.**
Auf dem Programm stehen neben den Exkursionen auch Filmvorführungen, Lesungen und Konzerte. Weitere Informationen finden Sie unter www.jg-wi.de/Tarbut

Hebräisch

Wir empfehlen die Hebräischkurse an der vhs Wiesbaden, die von unserem Gemeindemitglied Nira Scherer geleitet werden: S. 148/149
Information und Anmeldung
Homepage: www.vhs-wiesbaden.de

www.vhs-wiesbaden.de

Kultur und Kreativität

Der Fachbereich Kultur und Kreativität an der vhs Wiesbaden gibt durch sprachliche, bildnerische, klangliche und körperlich-darstellerische Eigentätigkeit Anregungen zu einer neuen Wahrnehmung unserer Welt.

Durch das Erfahren von Wissen, Erlernen künstlerischer und handwerklicher Fähigkeiten und Techniken werden kreative Kräfte freigesetzt, die es einem ermöglichen, die Welt als veränderbar und gestaltbar zu begreifen.

Kurse, Seminare, Vorträge und Reisen machen vertraut mit der eigenen Kultur und fremden Kulturkreisen.

Begegnungen und Gespräche fördern das Verständnis für Zusammenhänge und ermöglichen menschliches Miteinander und individuelle Bildung.

Literatur und Film	28
Kunst- und Kulturgeschichte	33
Theater	36
Malen und Zeichnen	37
Künstlerisches Gestalten	44
Ton / Steinbildhauerei	47
Musik	48
Fotografie und Video	52
Kultur im Miteinander	54
Whiskey, Wein und mehr	54
Landeskunde regional und international	57
Rundgänge, Fahrten und Reisen	57

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

Von links nach rechts:
Doris Vellmer-Kraus, Elfriede Weber, Gudrun Berger

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Von links nach rechts: Ute Reuber, Helga Jost, Durda Klinec, Vlado Klinec

Fachbereich
Kultur und Kreativität

Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
(Haltestelle Nußbaumstraße)
Fachbereichsleiter: Elfriede Weber
E-Mail: eweber@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz: Gudrun Berger, Doris Vellmer-Kraus
Telefon: (0611) 9889-161,
Telefax: (0611) 9889-169
E-Mail: villa@vhs-wiesbaden.de

Information und Beratung nach telefonischer Absprache.

▶ LITERATUR UND FILM

▶ Albert Camus: Der Fremde – „Von der zärtlichen Gleichgültigkeit der Welt“

Literarisches Tagesseminar

In der 1942 veröffentlichten, in Algerien spielenden Erzählung gibt Camus dem Lebensgefühl einer Generation Ausdruck, die sich nirgends beheimatet fühlt. Der Ich-Erzähler Meursault berichtet in unbeteiligter Haltung über sein Leben, wobei im Zentrum die Ereignisse kurz vor seiner Hinrichtung stehen. Im Lauf seiner Gerichtsverhandlung werden unzusammenhängende Ereignisse so interpretiert, dass aus einem vielleicht aus Notwehr, vielleicht aus Zufall abgegebenen Schuss auf einen Algerier ein vorsätzlicher Mord wird. Die Erzählung, die zeitgleich mit Camus‘ philosophischem Essay „Der Mythos des Sisyphos“ erschien, hat wie dieser die Absurdität zum Thema. Wie Camus erreicht, dass der Protagonist trotz des Verbrechens die Sympathie der Lesenden zu wecken vermag, darüber ist seit Erscheinen des Werks eine bisher unabgeschlossene Auseinandersetzung in Gang gekommen.
Empfohlene Literatur: Albert Camus: Der Fremde (Taschenbuch)

K20095 35,- €
31.10.2015
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

► Salon in der Villa: „Gib dem Herrn die Hand, er ist ein Flüchtling“ (Jakob Grimm) – Literarische Impressionen aus der Geschichte von Flucht, Vertreibung, Miteinander

Ausgehend von der Frage nach einer guten Kultur des Miteinanders wollen wir unseren Blick auf Texte und Autoren aus der europäischen Geistesgeschichte richten: Exodus und Flucht, Emigration und Immigration waren immer wieder große Themen in der Geschichte und der Literatur. Bei unserem Salonabend sollen literarische und poetische Texte vorgestellt und besprochen werden, die Hilfe und Orientierung zu einer Kultur des Miteinanders und ethischen Lebensführung im Umgang mit dem Anderen geben können. Die Erfahrung von Flucht, Exil und Auswanderung von Heinrich Heine, Theodor Fontane, Kurt Tucholsky, Erich Fried, Else Lasker Schüler, Bert Brecht bis hin zu Thomas Mann veranschaulichen dies. Des Weiteren werden historische Beispiele und Aspekte der religiösen und politischen Vertreibung vorgestellt. Paradigmatisch von Robert Burns im Hinblick auf die Forderung nach Freiheit und Gerechtigkeit formuliert, gehören dazu auch Impulse aus der irischen und jüdischen Geschichte, aber auch die Wanderbewegungen innerhalb Europas wie sie von den Hugenotten und nach den napoleonischen Kriegen erlebt wurden und unser Land bis hin zur hessischen Einwanderungsgeschichte geprägt haben.
Musik, Kunst und Gespräch runden den Abend ab, wobei in der Tradition der Salonkultur (Butter-)Brote, Käse und Wein nicht fehlen dürfen.
Mitwirkende: Anne Juliane Alke (Text, Saxophon), Elke Boger (Text), Hartmut Boger (Text, Kontrabass), Rolf Keil (Text) und Elfriede Weber (Text und Moderation).
Inkl. (Butter-)Brot, Käse und Wein.

K20085 19,- €
1.12.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

► Literaturvortrag: Dr. Marlene Lohner erzählt ihre Lebens-Geschichten

Seit vierzig Jahren Dozentin für Literatur an der Volkshochschule Wiesbaden, berichtet sie über wichtige Stationen ihres Lebens:
1. Kindheit in Bremen – Bomben und Studiobühne 2. New York: Reinfall und Aufatmen – Frau Oelzes Zettel – Heirat und Kinder – Verlust und Unglück 3. Rettung durch die Literatur
Vortrag mit Abendkasse. Ermäßigt 7,- €.

K20089V 8,- €
15.9.2015
Di, 19:00 – 20:30 Uhr

► Shakespeares Fremde – Othello, Shylock, Troilus und Cressida

Vortrag von Dr. Marlene Lohner

In diesem Vortrag widmet sich die bekannte Literaturwissenschaftlerin einem Thema, das sich durch die gesamte Menschheitsgeschichte zieht: Rassenhass und die Angst vor dem Unbekannten – vor Jahrhunderten so aktuell wie heute. Dabei liegt es auch an Shakespeares Frische, der Weltoffenheit und mit der Erfindung des Individuums auch am Charakter der Zeit, dass uns seine Geschichten noch heute ansprechen.
Vortrag mit Abendkasse. Ermäßigt 7,- €.

K20090V 8,- €
7.10.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

► Explikative Lesungen

Dante Alighieris „Göttliche Komödie“: Liebe, Wille, Seelenqualen

Vor 700 Jahren stellte sich Dante Alighieri die „aktuelle“ Frage, ob der Mensch zu moralischer Entwicklung fähig ist, um die gesellschaftlichen Verhältnisse zu verbessern. Seine Erkenntnisse schrieb er in den Gesängen zu Inferno, Purgatorio und Paradiso nieder. Die drei Abende bieten Gelegenheit, Dante auf seiner Wanderung durch die menschliche Seele zu begleiten. Die Seelenschau erschreckt mit höllischen Qualen, ermöglicht die willentliche Läuterung und beglückt, als Voraussetzung für den Himmel, durch die strahlende Liebe. Die Lesungen werden mit Rezitationen ergänzt und bieten Raum für Gespräche.
(www.dichterpflaenzchen.com)

K20100 6 UStd. 56,- €
3 Abende, ab 10.11.2015
Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Lutz Schauerhammer, Vorsitzender Dichterpflänzchen e.V.

► Literatur als Hobby: Spiegelbild im Kinderauge

Romane, in denen die Erwachsenenwelt aus der Perspektive eines Kindes dargestellt wird, gibt es erst seit dem Ende des 19. Jahrhunderts. Bis dahin galten Kinder entweder als Erwachsene im Kleinformat – unfertig, aber nicht grundsätzlich anders -, oder sie wurden wie in der Romantik zu unschuldigen, idealen Naturwesen verklärt.
Erst anhand der Erkenntnisse Sigmund Freuds begann man, Kinder als komplexe, eigenständige Menschen zu sehen, die auf eine sehr spezielle Weise das wahrnehmen, was um sie herum geschieht.
So entstanden Romane über die Diskrepanz zwischen erwachsenem Verhalten und der Sichtweise des Kindes, das die gesellschaftlichen Normen noch nicht kennt. Wenn es sie auf seine Weise missversteht, löst dies die Konflikte der Romanhandlung – und oft auch Kritik an den Normen – aus. Besonders eindringlich ist das da, wo die Handlung durchgängig aus der Perspektive des Kindes geschildert wird: in der Technik des „innocent eye“, wie die amerikanische Literaturwissenschaft sie nennt. Sie bietet die Chance, gesellschaftlich akzeptiertes Verhalten der Erwachsenen in einem neuen Licht zu sehen!
Folgende Romane bzw. Kurzgeschichten werden im Seminar diskutiert und in einen literarischen Zusammenhang gestellt:
Zsuzsa Bánk, Der Schwimmer (Fischer Taschenbuch); diesen Text bitte zum ersten Seminartermin lesen!
Ernest Hemingway, Die Nick-Adams-Stories (Rowohlt)
Ilse Aichinger, Die größere Hoffnung (Fischer Taschenbuch)
Harper Lee, Wer die Nachtigall stört (Rowohlt)

K20120 20 UStd. 72,- €
10 Vormittage, ab 15.9.2015
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

K20130 20 UStd. 72,- €
10 Abende, ab 17.9.2015
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

Meine Füße sind meine Lehrmeister.

Wenn nix mehr geht.
Wenn ich nichts mehr verstehe ...

Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne und des BarfußDenkens

Schloß Freudenberg
0611 / 41 101 41
www.schlossfreudenberg.de

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

► Was Sie schon immer einmal lesen wollten, aber...

Lesekreis: William Faulkner, Schall und Wahn

„Schall und Wahn“, William Faulkners 1929 erschienener Roman über den Untergang einer Südstaaten-Familie, hat wegen des ersten Kapitels, das als komplett unverständlich empfunden wurde, zunächst heftige Diskussionen und viel Ablehnung bei Kritik und Leserschaft ausgelöst. Erst nach und nach wurde deutlich, dass es sich bei diesem Roman um ein „Meisterwerk der Moderne“ handelt, in der Neuartigkeit seiner Bewusstseinsdarstellung vergleichbar mit den Texten von James Joyce.
Auch für heutige Leser stellt die Lektüre von „Schall und Wahn“ eine große Herausforderung dar.
Im Lesekreis wird der Roman kapitelweise diskutiert, literaturwissenschaftlich erläutert und in seinem literarischen Zusammenhang betrachtet. Neue Lese-Erfahrungen sind zu erwarten!

William Faulkner, Schall und Wahn (Diogenes)
Bitte bis zum ersten Seminartermin lesen!

Termine: 16.9./14.10./11.11./9.12.2015 und 13.1.2016

K20131 10 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

► Schuberts Vertonungen von Schillers Gedichten

Schon der junge Schubert war von Schillers Balladen hell begeistert. Sie waren Geschichten für ihn, die er mit den Mitteln der Musik nacherzählen konnte. 1815 hat er Schillers „Bürgschaft“ vertont, die wir interpretieren und ihre Umsetzung in Musik betrachten wollen.
Von den insgesamt 32 Gedichten Schillers, die Schubert vertont hat, sollen uns außerdem „Hektors Abschied“, „Hoffnung“, „Laura am Klavier“ usw. als Beispiele dienen für die sehr vielfältigen musikalischen Mittel, die Schubert einsetzen kann, um uns seine mitunter sehr persönliche Interpretation Schillers nahezubringen. Ein sehr musikalischer Abend mit Brezeln und Wein.
Kursgebühr inklusive 1 Glas Wein und Brezel

K20133 14,- €
6.10.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Charlotte Andresen

► Biebrich liest

Eine Veranstaltung der Stadtteilbibliothek und des Nachbarschaftshauses Biebrich und der vhs Wiesbaden.
Menschen, die in Biebrich leben oder arbeiten, lesen Texte ihrer Wahl.
Die Lese-Reihe „Biebrich liest“ wurde von Brigitte Zander und Margarethe Goldmann 2001 ins Leben gerufen und wird zweimal pro Halbjahr abwechselnd im Nachbarschaftshaus und in der Stadtbibliothek angeboten. Seit Herbst 2006 wurde die Organisation dieser Reihe von Gabriele Wegerich übernommen und wird seitdem von Karl Reinhard Friebe ehrenamtlich moderiert. Von Anfang an ist die Biebricher Buchhandlung Susanne Pristaff mit einem Büchertisch dabei. Die Leser werden in der Presse bekanntgegeben.

K20070 Eintritt frei!
Nachbarschaftshaus Wiesbaden (Biebrich), Saal
24.9.2015
Do, 19:00 – 21:00 Uhr

K20080 Eintritt frei!
Stadtteilbibliothek Biebrich
4.11.2015
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr

► Elfen, Edle und Rebellen

Geschichten aus Schottland mit Büffett

Auch diesmal stehen Mythen und Legenden aus Schottland auf dem Programm. Rolf Keil und Helmine Rausch sind tief in die Welt von Elfen, Geistern und Kobolden eingetaucht, haben die bewegte Geschichte der Clans beleuchtet und einen bunten Strauß an „neuen“ alten Geschichten mitgebracht. Liebe und Verrat, Krieg, Heldentaten, Hexerei und die meist verborgenen und doch stets gegenwärtigen Bewohner des Elfenreiches bilden den Bogen des Abends, der von einem schottischen Essen und einem Glas Whisky abgerundet wird.
Kursgebühr inklusive Speisen und Getränken (inkl. 1 Glas Whisky)
(Nicht ermäßigbar.)

K20150 29,- €
27.11.2015
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr
Rolf Keil, Helmine Rausch

► Burns‘ Night – Supper zu Ehren des schottischen Nationaldichters

mit schottischer Musik – Kultur und Kulinarik

Robert Burns ist als Dichter ein Phänomen. Überall in der englischsprachigen Welt feiern jedes Jahr um den 25. Januar herum Fans den Geburtstag und die Werke von Schottlands berühmtem Nationaldichter. Dass es bei diesen Feiern fröhlich und auch mitunter „feucht“ zugeht, wäre ganz im Sinne von Burns gewesen, der über sich selbst schreibt: „und so bleibe ich ein streunender, freimaurerischer, reimender Geselle.“ Robert Burns wurde nur 37 Jahre alt, aber er entzündete ein Licht, das noch heute strahlt. Erleben Sie mit uns einen Abend bei dem der Dichter im Mittelpunkt steht; mit gespielten Geschichten, Gedichten und natürlich dem traditionellen Haggis, serviert mit „neeps and tatties“ (Steckrüben und Kartoffeln). Schottische Gitarrenmusik, ein leckerer landestypischer Nachtisch und Wein runden die literarisch-musikalische Soirée mit vielen heiteren schauspielerischen Elementen stimmungsvoll ab.
Mitwirkende: Rolf Keil (Konzept und Vortrag), Uwe Malzahn, Helmine Rausch und die Gruppe „Molly alone“ (Musik).
Preis inkl. Speisen, Getränken und Whisky

L20151 35,- €
5.2.2016
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr

► Ein italienischer Sommerabend in der Villa

Literatur & Kulinarik

Träumen wir nicht alle mal von einem Haus im Süden mit mediterranem Flair und italienischer Lebensart? Die amerikanische Schriftstellerin Frances Mayes hat sich diesen Traum in der Toskana erfüllt. Lassen Sie sich von ihrem Buch „Unter der italienischen Sonne“ auf der Terrasse der Villa Schnitzler mit ihrem wundervollen Blick auf den verwunschenen Garten und ganz Wiesbaden literarisch inspirieren. Ein bisschen Urlaubsgefühl kann schon noch einmal aufkommen, wenn Sie dazu ein rustikales Vier-Gänge Menü mit Spezialitäten aus dieser herrlichen Region und passenden Weinen genießen. Wie immer bei italienischem Essen liegt das Besondere in der genialen Einfachheit und raffinierten Kombination der Zutaten.
Kursgebühr inklusive Speisen und Getränken (nicht ermäßigbar).

K20155 59,- €
5.9.2015
Sa, 19:00 – 22:00 Uhr
Keike Barth, Stefan Messner

► High Tea – Jane Austen und die Schwestern Brontë

Wie war ihr Blick auf die Wirklichkeit ihrer Zeit, wie wirklich ist dieser Blick heute noch?

Mit dieser spannenden Frage und dem Vergleich dieser bis heute populären und faszinierenden Autorinnen wollen wir uns befassen; wie sahen und gestalteten sie in ihren Werken ihre eigene und die Wirklichkeit ihrer Zeit, ... als Frau, als Angehörige einer bestimmten Gesellschaftsschicht, als Individuum, als Autorin, ...?
Jane Austen – spritzig, scharfsinnig, witzig, ein bisschen boshaft und völlig unsentimental – suchte ihre Themen in ihrer unmittelbaren

Umgebung, ihr kleines Stück Elfenbein, wie sie es selbst nannte.
Die Schwestern Brontë dagegen erschufen ihre eigene Welt und Wirklichkeit, wild, romantisch, leidenschaftlich, der dramatische Höhepunkt durfte nicht fehlen.
Welche Welt war nun „wirklicher" oder waren beide „wirklich"? Eine durchaus unterhaltsame Frage und Suche, bei der wir im stilvollen Ambiente echten „English High Tea" mit hauchdünnen Sandwiches, Scones und anderen Leckereien zelebrieren und genießen wollen.
Bewirtung: Englische Tea-Time inkl. Getränken und herzhaften und süßen Speisen
(Kursgebühr nicht ermäßigbar).

J20156 29,- €
5.7.2015
So, 17:00 – 20:00 Uhr
Keike Barth, Luca Volland

K20156 29,- €
11.10.2015
So, 17:00 – 20:00 Uhr
Keike Barth, Luca Volland

Sagenhaftes Wiesbaden

Lesung

Was treibt das klappernde Eisenmännchen Nacht für Nacht am Rheinufer? Wer rettet die Nonne von Klarenthal wundersam aus größter Not? Und was erlebte der Teufel höchstselbst am Kochbrunnen? Die Antworten darauf geben die Sagen, die sich um Wiesbaden und seine Vororte, um den Rheingau und den Taunus ranken – oft sind es schaurige Erzählungen, aber auf jeden Fall spannende.
Doch was ist eigentlich eine Sage? Worin entscheidet sie sich von den Legenden und vom Märchen? Die Wiesbadener Autorin Dr. Eva Wodarz-Eichner gibt nicht nur einen unterhaltsamen Einblick in die Sagenwelt in und um Wiesbaden bei einem guten Glas Wein, sondern legt auch literaturwissenschaftliche Grundlagen dazu.
Ein Glas Wein und Salzgebäck inklusive.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K20190 14,- €
8.11.2015
So, 16:00 – 18:00 Uhr
Dr. Eva Wodarz-Eichner, Kulturjounalistin und Buchautorin

Letzte Reise

Krimi-Lesung

Ob Mord an Bord oder Tod in Venedig: Wer reist, lebt gefährlich – oftmals lebensgefährlich. Krimi-Autor Dr. Karsten Eichner stellt in seinen Kurzgeschichten aus dem Buch „Mordskarriere" und anderen Krimi-Anthologien ebenso attraktive wie garantiert tödliche Reiseziele vor. Die Zuhörer begeben sich dabei auf eine mörderische Traumreise von Sylt bis in die Südsee – standesgemäß gestärkt mit einem Glas Sekt.
Inklusive einem Glas Sekt.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K20192 14,- €
22.11.2015, So, 16:00 – 18:00 Uhr
Dr. Karsten Eichner

► Küchengeschichten, heiter bis grotesk, ein Abend der Genüsse

Kultur & Kulinarik

Erleben Sie einen Abend mit Genüssen: wir servieren ein Dreigang-Menü und lesen dazu passende Geschichten.
Als Vorspeise bieten wir Pellkartöffelchen nicht nur mit grüner Sauce und lesen dazu Ringelnatz.
Als Hauptgang servieren wir Hühnchen in Lorbeer-Zitronen-Sauce, vielleicht erraten Sie, welche Witwe in der dazu passenden Geschichte eine Rolle spielen wird?
Und zum Schluss ein köstliches Dessert, zu dem Robert Gernhardt uns mit seiner Geschichte über „Die Mumeln" inspiriert hat!
(Ausführlicher Text im Internet)
Preis inklusive Wein und Speisen.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K20332 29,- €
20.11.2015, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Heidi Diemer, Heidrun Groeger

► Echt Pech! – Krimigeschichten zu Freitag, dem 13.

Lesung mit drei „Mörderischen Schwestern" und der Mezzosopranistin Stefanie Tettenborn

Winterzeit kann mörderisch (ent)spannend sein. Lassen Sie sich in dieser Krimi-Lesung von drei Mitgliedern der Autorinnenvereinigung „Mörderische Schwestern" Ella Theiss, Ivonne Keller und Fenna Williams Geschichten erzählen, die zwar kriminell sind, aber trotzdem augenzwinkernd daherkommen. Ganz gleich, ob sich zwei Brüder wegen der Eröffnung ihres Restaurants in den Haaren liegen und dabei ein gefährliches Süppchen kochen oder eine alles andere als liebevolle Gattin ihren Ehemann in einer Whiskybrennerei entsorgt: Stets bereiten die kriminellen Einfälle der drei Autorinnen ihren Zielpersonen ein überraschendes und ungewöhnliches Ende. Während die „Mörderischen Schwestern" ihre Pechvogel-Geschichten mit großer Leidenschaft präsentieren, werden sie von der Wiesbadener Sopranistin Stefanie Tettenborn und ihrem Pianisten Markus Fischer mit stimmungsvollem Gesang und Klaviermusik musikalisch unterstützt.
Erleben Sie bei Wein und Kerzenschein die Lust am morbiden Hör-Genuss.
Preis inklusive 1 Glas Wein. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K20333 25,- €
13.11.2015, Fr, 19:30 – 22:00 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A., Stefanie Tettenborn, Mezzosopran, Ella Theiss, Ivonne Keller

► Hauptsache komisch!

Wie schreib' ich's, dass es komisch ist?

Wir wollen uns in diesem Seminar mit den unterschiedlichen Formen der Komödie, von der Charakter- und Typenkomödie, der schwarzen Komödie und der Tragikkomödie über die Sitcom zur Farce und Groteske bis hin zur Satire beschäftigen. Dabei gilt immer das Grundprinzip der übertriebenen Darstellung menschlicher Schwächen, das sich bei den diversen Komödienformen in unterschiedlicher Stärke und auf unterschiedliche Aspekte bezogen, darstellt. Wie entwickelt man also komische Geschichten und welche Art von Komik passt zu mir und meiner Geschichte? Neben theoretischen Erläuterungen zur Komödie und praktischen Literatur- und Filmbeispielen stehen die Geschichten der Teilnehmer und deren komödiantisches Potential im Vordergrund des Seminars.

J20338 89,- €
1 Wochenende
Sa, 4.7.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 5.7.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

► Tatort: Krimiwerkstatt

Lesen sie gerne Krimis, würden sie gerne mal einen schreiben oder sind sie etwa schon dabei einen zu schreiben? Neben theoretischen Aspekten zum Handwerk des Krimischreibens sollen spannende Beispiele aus Literatur und Film uns tiefer in die Materie einführen. Im Vordergrund aber soll das Schreiben selbst stehen. Anhand ausgewählter Schreibübungen soll das Grundgerüst für einen spannenden Krimiplot mit interessanten Charakteren erarbeitet werden. Gern können sie dabei ihre eigenen Geschichten mitbringen und im Kurs weiter entwickeln..

K20338 89,- €
1 Wochenende
Sa, 12.9.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.9.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

Kultur und Kreativität
Literatur und Film

► Mein erstes Drehbuch: Von der Idee bis zum Auftrag

Neben thereotischen Aspekten des Drehbuchhandwerks geht es in diesem Seminar verstärkt um dessen praktische Seite. Wie sehen die einzelnen Schritte des Drehbuchschreibens von der Idee bis zum ferigen Script aus? Welche formalen Aspekte sind bei der Entwicklung eines Film- oder Serienstoffs zu beachten? Wie sieht der hiesige und internationale Film- und TV Markt aus? Wie platziere und vermarkte ich mein Drehbuch am besten? Wie gelingt es mir einen Auftrag an Land zu ziehen, wie verhandle ich am besten und wie sieht eigentlich die vertragliche Seite des Drehbuchschreibens aus?

K20339 89,- €
1 Wochenende
Sa, 17.10.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 18.10.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Krauth, Autorin, Dramaturgin

► Der kreative Prozess des Schreibens ... vielleicht bis zum eigenen Buch?

Wer hat nicht schon insgeheim damit geliebäugelt, eigene Ideen, Erfahrungen, Erlebnisse, Träume zu Papier zu bringen? Wer den Mut hat, die ersten Schritte zum Schreiben zu wagen, wird erfahren, dass sich von Seite zu Seite Fragen auftun, die nicht einfach zu beantworten sind, da sie aus unserem Innersten kommen:

- Warum möchte ich überhaupt schreiben? Welche Träume habe ich?
- Was möchte ich ausdrücken? Was bewegt mich?
- Wie finde ich meinen eigenen Weg des Schreibens?
- Wie könnte „mein Ding“ (Kurzgeschichte, Roman...) aussehen?
- Was oder wer hindert mich (heute noch) am Schreiben?
- Wer kann mich bei der Umsetzung unterstützen?

Es sind Fragen, die meist schon lange auf Antworten warten. Fragen, die aber auch überraschende Entwicklungen anstoßen, Potenziale freilegen und völlig neue Perspektiven aufzeigen können. Es ist unglaublich viel möglich, wenn DU innerlich bereit bist, dich wirklich zu entwickeln. Alles was DU zu Papier bringst, sind deine Gedanken. Sie sind einzigartig, sie kommen aus DIR. Genauso einzigartig wird irgendwann DEIN Werk sein, sei es ein Manuskript, ein Fotobuch mit Texten, ein Gedichtband, eine Kurzgeschichte, ein Krimi, ein Roman oder gar eine Trilogie. Der Buchautor und Personalentwickler Werner Leippold hat diesen Prozess selbst erlebt, mit allen Höhen, aber auch Tiefen. Und hat dabei eine neue Leidenschaft gefunden.

K20345 18 UStd. 89,- €
6 Abende, ab 2.11.2015
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Werner Leippold

► Schreibwerkstatt: Storytelling: Wie erzähle ich spannend?

Für alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnissen und ehrenamtlich Tätige

Mündliche Schilderungen oder geschriebene Geschichten wirken besonders stark, wenn sie spannend sind – wenn in ganz konkreten Szenen die „Welt“ als allgemeineres Thema aufscheint und begreifbar wird. Wie in einer Nussschale. Dies gilt für eigene, eventuell biografisch orientierte Geschichten genauso wie für Darstellungen zu gesellschaftlich wichtigen Themen wie Bürgerschaftliches Engagement, Flüchtlingspolitik, Inklusion oder Corporate Social Responsibility. Dieses Schreibseminar eignet sich für alle privat Interessierten, die besser schreiben

oder erzählen möchten als auch für Menschen, die ehrenamtlich tätig oder in Vereinen mit Öffentlichkeitsarbeit betraut sind. Vorkenntnisse sind aber nicht erforderlich.
Der Journalist und Buchautor Rainer Nübel vermittelt die Strukturen und Spielregeln des Storytelling als kreative Alternative bzw. Ergänzung zum nüchternen Bericht oder zu der in der Öffentlichkeitsarbeit üblichen Pressemitteilung.

K20350 59,- €
28.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Rainer Nübel

► Meine Geschichten finden zu mir

Workshop zum kreativen Schreiben

Kreativität steckt in uns allen. In diesem Workshop schnuppern wir in unser schöpferisches Potential hinein. Beim kreativen Schreiben steht die Freude an der Sprache im Vordergrund. Anhand von Schreibspielen spüren wir Inspirationsquellen auf und entdecken Themen, die uns bewegen. Der Workshop ist für jeden geeignet, der Freude am Schreiben hat oder sich erstmals auf das Schreiben einlassen möchte.
Schreibmaterial

K20351 52,- €
7.11.2015
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Susanne Kronenberg

► Hörspiel-Werkstatt – Hörspiele schreiben und produzieren

Das Hörspiel ist die auditive Königsdisziplin. Hier wird nicht nur ein Text gelesen, er wird aufgeführt, mit verschiedenen Personen, Musik und Geräuschen.
Damit die Zuhörerinnen und Zuhörer sich in die fiktive Welt unseres Stoffes versetzen können, bedienen wir uns für die Inszenierung auf der Hörbühne – als Theater für die Ohren und den Kopf – aus dem gesamten Repertoire zur Gestaltung des Höruniversums.
An den drei Terminen sollen von der Idee bis zum Drehbuch und vom Drehbuch bis zur Produktion, (Kurz-) Hörspiele selbst getextet und in der Hörspiel-Werkstatt produziert werden. Dazu gibt es Kniffe zur Entwicklung einer spannenden Hörgeschichte und Griffe in die Trickkiste der Geräuscheproduktion. Eine Ausstrahlung der fertigen Hörspiele ist auf Wunsch auf Radio RheinWelle 92,5 MHz möglich.

K20537 21,67 UStd. 79,- €
4.11.2015, 19:00 – 21:15 Uhr;
14.11.2015, 10:00 – 17:00 Uhr;
12.12.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Niko Martin

► Märchen und Geschichten lebendig vortragen

„Es war einmal..." So beginnen die meisten Märchen und was dann folgt, kann entweder Spannung oder Langeweile erzeugen. Märchen, Geschichte oder Vorträge so zu präsentieren, dass unser Publikum an unseren Lippen hängt, soll Inhalt dieses Seminars sein. Sie lernen, wie man mit der Stimme einen imaginären Raum zaubert und erfahren das ein oder andere Geheimnis professioneller Sprecher. Vom Lesen bis zum freien Vortrag wird Ihnen ein Einblick in die Tricks und Finessen der mündliche Kunstform des Erzählens vermittelt. Bringen Sie gerne auch Märchen oder Geschichten mit, die Ihnen persönlich am Herzen liegen. Freuen Sie sich auf einen spannenden Nachmittag!

K20865 19,- €
21.11.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn, Mezzosopran

► KUNST- UND KULTURGESCHICHTE

► 700 Jahre europäische Kunstgeschichte im Spiegel großer Bildkunst

Die Auswahl der in diesem Kurs zu betrachtenden Bilder wird repräsentativ sein und soll von Cimabue bis Warhol reichen. Aber angesichts der großen Zahl außergewöhnlicher Kunstwerke bleibt sie dennoch subjektiv.
Wie wir ein Gemälde sehen, hängt immer auch vom soziokulturellen Hintergrund, von unserem Wissen und Glauben ab.
Ein Gang durch die Jahrhunderte abendländischer Malerei beginnt üblicherweise im 14. Jahrhundert in Florenz, wo man sich allmählich von der starren Formensprache der mittelalterlichen Vergangenheit löste, und muss natürlich in unserer Zeit enden, die ein so vielgestaltiges Erscheinungsbild bietet, dass man in vielen Fällen noch nicht genau weiß, welche Kunstwerke den strengen Test der Zeiten überdauern wird. Diesen Entwicklungslinien gemeinsam nachzuspüren kann ein spannendes, aber auch erhellendes Vorhaben sein.

K20650 6 UStd. 29,- €
3 Abende, ab 9.11.2015
Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

► Loire-Schlösser und ihre Geschichten

Dia-Vortrag

Es ist ein Wunder, dass die Zeit dieser wunderbaren Gegend nichts anhaben konnte, der sanft dahinfließenden Loire mit ihren vielen Nebenarmen und der üppigen Landschaft, dem „Garten Frankreichs." Der Welt schönste Schlösser stehen an diesem Strom da, wo die Loire bis auf 100 Kilometer an Paris herankommt. Was diese so individuellen Bauten auszeichnet, ist ihre unverwechselbare Architektur und ihre Geschichten mit den Wechselfällen des menschlichen Lebens.

K20510V 6,- €
12.10.2015
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

► Erfurt – Auf den Spuren der Historie in der Stadt der Blumen

Dia-Vortrag

Im grünen Herzen Deutschlands gelegen, ist diese Stadt ein Ort der Vielfalt, der nach dem Wunder der Wende liebevoll saniert wurde. So erstrahlen nicht nur die berühmten Bauwerke, sondern die durch Jahrhunderte erhaltene Altstadt, malerisch und interessant. Deshalb muss man Erfurt immer wieder besuchen.
Vortragsdauer: ca. 1 – 1 1/2 Stunden; keine Anmeldung; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

K20520V 6,- €
9.11.2015
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

► Russland: Land & Leute

Der Russe – Wie er leibt & lebt

Die Handtasche auf dem Boden, das Salz verstreut und man hört ein Pfeifen im Haus. Für jeden Russen ist klar, dass das Unheil nicht mehr lange auf sich warten lässt. Sie fragen

BUCHHANDLUNG VATERNAHM

An den Quellen 12
65183 Wiesbaden
Telefon: 0611-30 12 55
Telefax: 0611-37 62 12

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 9:30-18:30 Uhr
Sa: 9:30-16:00 Uhr
Im Advent bis 18:00 Uhr

e-Mail: buchhandlung-vaternahm@t-online.de

sich sicher warum? Erfahren Sie mehr über die Gepflogenheiten des großen, und doch so unbekannten Volkes und tauchen Sie ein in die russische Mentalität.
Es erwartet Sie neben persönlichen Alltagserfahrungen, ein Teetrinken mit Samowar und russischem Allerlei.
Preis inkl. Tee und russischem Allerlei.

K20560 16,- €
18.11.2015
Mi, 18:30 – 21:30 Uhr
Elena Mamaev

► Archäologische Wege durch Rom

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Es existieren zahlreiche Rekonstruktionen des antiken Rom und im Rahmen des Vortragsabends werden einige davon vorgestellt. Anhand von Plänen und archäologischen Ausgrabungsergebnissen werden die Teilnehmer die Großbauten Roms wie das Colosseum, den Circus Maximus oder die Caracalla-Thermen kennenlernen, ihre Lage in der Stadt sowie ihre Bedeutung für das kaiserzeitliche Rom. Gerade die noch heute sichtbaren Relikte stehen im Vordergrund und werden in ihrem damaligen Umfeld gezeigt – zwischen Marsfeld und Aventin, Palatin und Trans-Tiberim (Trastevere)...

Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

K20540 10,- €
3.11.2015
Di, 20:00 – 22:00 Uhr
Mario Becker M.A.

► Die Geschichte des alten Rom

Vortragsabend mit Seminarcharakter

Es sind nicht nur langweilige Aufzählungen von Daten, sondern ihre Einbettung in einen großen historischen Zusammenhang. Der Vortrag wird die wichtigsten Daten der antiken römischen Geschichte und deren wichtigste Vertreter nacheinander vorstellen. Von Horatius Cocles bis zu Kaiser Konstantin, von Romulus und der sagenhaften Stadtgründung 753 v. Chr. bis hin zum August 476 n. Chr., als der letzte weströmische Kaiser Romulus Augustulus abgesetzt wird.
Für diesen Vortrag ist eine Anmeldung erforderlich.

K20541 10,- €
17.11.2015
Di, 20:00 – 22:00 Uhr
Mario Becker M.A.

► Die sieben freien Künste – eine lebenslange Freundschaft

Philosophie, Musik und Geometrie

Den antiken Philosophen waren die sieben freien Künste und ihre Freundschaftsbande untereinander sehr vertraut. Heute kann uns dieses Verständnis dahingehend bereichern, eine dynamische Form der Balance der Anforderungen des Alltags abzuleiten. Dazu betrachten wir das Verhältnis zwischen Philosophie, Musik und Geometrie. Es bezaubert durch das Miteinander von Weisheit, Klang und Form. Ausgehend von Pythagoras und Platon wagen wir auch einen Blick zu möglichen Parallelen in fernöstliche Kulturen, um Stabilität auf lebendige Art und Weise hervorzubringen.
Bitte mitbringen: Lineal, Zirkel, Bleistift, Schere, Buntstifte und ein Musikinstrument (sofern vorhanden).

K20544 35,- €
5.12.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Elisabeth H. Freund, M.A.

► Ägypten – Das Mittlere Reich

Die Zeit des Mittleren Reiches im Alten Ägypten (ca. 2000 – 1800 v. Chr.) wird oft vernachlässigt. Und doch ist es eine Zeit der altägyptischen Klassik, sowohl bei der Architektur als auch bei der ägyptischen Literatur. Auch die Gräber und Grabbeigaben in dieser Zeit sind von besonderer Art, die in dieser Weise weder vorher noch nachher vorkommen.
Dieses Seminar nimmt Sie mit auf eine Zeitreise der menschlichen Hochkultur, die 4000 Jahre zurückliegt.
www.schade-busch.de

K20550 8 UStd. 39,- €
4 Abende, ab 3.11.2015
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Dr. Mechthild Schade-Busch

► Ein Blick in Goethes Farbenlehre

Vortrag von Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme und Kunstwerk von Renate Reifert

Das wissenschaftlich höchst umstrittene gewaltige Werk Goethes soll in Erinnerung gerufen werden, weil die Farbtheorie ebenso wie die Farbpsychologie Goethes trotz allem in ihrer Bedeutung für die Bildende Kunst nicht überschätzt werden können. Wem Ästhetik nicht gleichgültig ist, dem können auch die Inspirationen Goethes nicht gleichgültig sein. Darauf sollen daher einige Schlaglichter geworfen werden.

Renate Reifert-Denkmalsumstellung

Nach dem Vortrag von Professor Böhme stellt Renate Reifert ihr Projekt „Denkmalsumstellung“ vor. Im Anschluss daran besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

K20555V Eintritt frei
Kunstarche, Im Rad 42 (Eingang Stadtarchiv)
16.10.2015
Einlass ab 17 Uhr.
Fr, 18:00 – 19:30 Uhr

► Kulissenbilder

Gespräch mit dem Künstler und Schauspieler Arnold Gorski

Während der laufenden Retrospektive über den Wiesbadener Maler Arnold Gorski bietet der Künstler selbst für die Volkshochschule und im besonderen für die Freunde des Theaters ein Gespräch über seine „Kulissenbilder“ an. Die Serie der „Kulissenbilder“ entwickelte er aus der Erinnerung seiner Tätigkeit als Schauspieler. Er zeigt den Moment höchster Konzentration der Akteure kurz vor dem Auftritt wie ihre Verwandlung in die Figuren, die sie gleich darstellen werden. Für Gorski ist das Thema unerschöpflich. Er nimmt das Rollenspiel als Metapher für das Dasein des Menschen im großen Welttheater des Lebens und sieht darin das Thema der Kunst schlechthin.

K20556V Eintritt frei
Kunstarche, Im Rad 42 (Eingang Stadtarchiv)
25.11.2015
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Einlass ab 17 Uhr
Arnold Gorski

Arnold Gorski-Harlekin und Schauspieler

► Verehrt wie Kandinsky und Jawlensky: Die Malerin Natalia Gontscharowa

Als Natalia Gontscharowa (1881-1962) am 29. April 1914 nach Paris fuhr, um dort im Auftrag des weltbekannten Gründers und Impresarios der Ballets Russes, Sergej Diaghilew (1872-1929), die Bühnendekoration und die Kostüme für Rimski-Korsakows Oper „Der goldene Hahn“ („Le coq d'or“) zu kreieren, war die Künstlerin auch im Ausland längst berühmt.
Sie hatte ihre Bilder im Pariser Herbstsalon von 1906 gezeigt, 1908 hatte sie sich an der Ausstellung der Zeitschrift „Das goldene Vlies“ beteiligt, in der moderne russische Malerei der französischen Kunst gegenübergestellt wurde. Damit wurde sie bereits damals in einem Atemzug mit Henri Matisse, André Derain, Georges Braque, Kees van Dongen und Maurice de Vlaminck genannt, und so ist es bis heute geblieben.
In allen aktuellen Ausstellungen zum Fauvismus und Expressionismus finden sich die Bilder von Natalia Gontscharowa an der Seite von Jawlensky und Kandinsky. Die Schwerpunkte des Vortrags liegen auf Selbstporträts, Aktdarstellungen und Genrebildern der Künstlerin.

K20640 10,- €
11.9.2015
Fr, 19:00 – 20:30 Uhr
Larissa Klinger

► Galerienrundgang in Wiesbaden

Kunst after work

Kunst kann man im Museum – aber auch in Wiesbadens interessanter Galerienlandschaft genießen! Galerien haben ihren eigenen Reiz. Sie bieten eigene Konzepte, die von den Vorlieben der Galerist/inn/en zeugen. Sie bieten hochaktuelle Kunst, die betrachtet werden darf und keinesfalls gekauft werden muss! Lassen Sie sich zum Kunstbummel einladen! In Fortführung der von Christine Rother aufgelegten Veranstaltung werden wir gemeinsam zwei bis drei Galerien besuchen, über die aktuellen Ausstellungen sprechen und mit der Galeristin oder dem Galeristen über seine Arbeit plaudern.
Für evtl. Busfahrten bringen Sie bitte Ihre Teilnahmekarte mit!

K20642 15,- €
Treffpunkt: RöRth Gallery,
Obere Webergasse 56
19.9.2015
Sa, 16:00 – 18:30 Uhr
Larissa Klinger

► Ateliergespräch: Genauer hinsehen

Blick hinter die Kulisse

Mit einer Gruppe von Kunstinteressierten werden wir hauptberuflich tätige Wiesbadener Künstler/-innen in ihren Ateliers besuchen und miteinander Zeit für Betrachtung und Austausch haben. Im Gespräch erfahren wir, warum Künstler/innen gerade an diesen Werken arbeiten, welche Thematik charakteristisch für ihr Schaffen ist, wie der individuelle Werdegang war, mit welchen Materialien gearbeitet wird, wo und wie Künstler/-innen und Kunstinteressierte ihre Werke verkaufen. Die Ateliergespräche wollen Künstler/-innen und Kunstinteressierte näher zusammen bringen, Transparenz in die alltägliche Arbeit kreativ Schaffender unserer Stadt bringen.

K20645 15,- €
Treffpunkt: Atelier Lahnstr. 16
26.9.2015
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Angela Cremer

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket ESWE VERKEHR

► Do you speak Art?

Do you want to brush up your English and at the same time enjoy some great masterpieces of art? Then this event is the thing you've always been waiting for.
We meet at the Städel Museum Frankfurt, where we'll take a closer look at a choice of outstanding paintings from more than five centuries. You need not be afraid, that your English is not fluent enough to participate in our discussion. If you see no other way to express what you wish to say you are allowed to switch over to German for a couple of sentences to make your point. Nobody is perfect! Subject matter and artistic techniques of the paintings are examined, and we also take a brief glance at the movements in the history of art with which they are associated. At the end of our tour we may share a glass of wine or water together talking about our impressions in the museum. Anmeldung bei der vhs erforderlich! Gebühr ohne Eintritt und Fahrt.

K20660 15,- €
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./
Eingangsbereich
28.11.2015
Sa, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Heinrich M. Buschbeck

► Jour-Fixe zur Kunst und Kunstgeschichte

Arbeitsgemeinschaft zur Kunsttheorie und Begutachtung ihrer Werke

Kenntnisse der bildnerischen Mittel erwerben, der künstlerischen Methodik nachspüren, wissen wollen, „wie es gemacht wird“: Im Jour-Fixe studieren Sie Motive und Sujets bedeutender Künstlerpersönlichkeiten ebenso wie zeitgenössische Positionen und lernen auf diese Weise die Grundlagen der Kunst und Kunstgeschichte kennen. Zudem haben Jour-Fixe-Teilnehmende Gelegenheit, auch eigene Werke zu präsentieren und einer Beurteilung zu unterziehen. Der Kurs eignet sich aber nicht nur für Malschüler und Künstler, die ihren Kenntnisstand erweitern möchten, sondern auch für allgemein Kunst- und Kulturinteressierte. Die aktuellen Termine und Themen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, den Sie in der Geschäftsstelle der vhs oder der Villa Schnitzler erhalten. Termine: 16.1./6.2./5.3./28.5./2.7./5.11.2016 je 10 – 12:30 Uhr

L21629 20 UStd. 160,- €
6 Vormitt., ab 16.1.2016
Sa, 10:00 – 12:30 Uhr
Doris Happel

L21630 20 UStd. 160,- €
6 Nachmitt., ab 16.1.2016
Sa, 13:15 – 15:45 Uhr
Doris Happel

Kultur und Kreativität

Kunst- und Kulturgeschichte / Theater

▶ Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die schlossartige Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Sektpalais, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907 – 1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur.
Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

K27431 12,- €
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn
25.9.2015
Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

▶ Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang

Erleben Sie Wiesbadens interessante Stadtgeschichte bei einem 3-Gang-Menü in ausgewählten Restaurants. Das Besondere: Jeder Menü-Gang wird in einer anderen historischen Location eingenommen. Zwischen den Menü-Gängen entdecken Sie Wiesbaden zu Fuß und erfahren Wissenswertes über seine Geschichte und Architektur. (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

K28610R 62,- €
Treffpunkt: 11:30 Uhr vor Haupteingang Kurhaus
7.11.2015
Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

Amphitheater Dominikanische Republik

▶ THEATER

▶ Staatstheater intern: Bretter, die die Welt bedeuten!

Schauspiel

Wir lassen uns hinter die Kulissen blicken. In diesem Kurs erfahren Sie aus erster Hand alles über die aktuellen Inszenierungen am Staatstheater Wiesbaden. Die Dramaturg/inn/en des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden plaudern mit Ihnen über Proben und Künstler, berichten von Autoren, Stücken und Projekten und diskutieren mit Ihnen über ausgewählte Inszenierungen.
Die Themen der Sitzungen orientieren sich am Spielplan des Staatstheaters und können sich daher ggf. ändern.
Zur Teilnahmegebühr kommt der Preis für die Theaterkarten zum ermäßigten Tarif.

1.10.2015
„Die Kinder bleiben"
Uraufführung von Alice Munro

22.10.2015 (Termin in den Herbstferien)
„Hamlet"
William Shakespeare

19.11.2015
„Kafka"
ein Theaterprojekt nach Texten von Franz Kafka

14.1.2016 (Termin in den Winterferien)
„Eine Familie"
Tracy Letts

K20830 8 UStd. 29,- €
4 Abende, ab 1.10.2015
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Anna-Sophia Güther, Katharina Gerschler, Andrea Vitter, Dramaturgin

▶ Staatstheater intern: Bretter, die die Welt bedeuten!

Oper und Ballett

8.10.2015
„Weltenwanderer"
(Ballett 1)

20.10.2015
„Der Graf von Luxemburg"
Operette von Franz Lehár

12.11.2015
„Così fan tutte"
Opera buffa von Wolfgang Amadeus Mozart

21.1.2016
„Katja Kabanowa"
Oper von Leoš Janáček

K20840 8 UStd. 29,- €
4 Abende, ab 8.10.2015
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Regine Palmai, Chefdramaturgin, Katja Leclerc, Dramaturgin für Oper und Konzert, Johannes Grube, Ballettbetriebsdirektor

▶ Musik verstehen

Einführung in die Musik des 20. und 21. Jahrhunderts

Diesmal steht ein Komponist im Zentrum des Kurses: Helmut Lachenmann. Lachenmann ist einer der berühmtesten und wirkungsmächtigsten Komponisten der Gegenwart, der unsere Hörgewohnheiten und unser Denken über Musik durch seine Werke und seine Texte grundlegend verändert hat. 2015 wird mit zahlreichen Konzerten und Festivals sein 80. Geburtstag gefeiert, so auch beim Festival cresc, das vom 26. bis 29.11.2015 im ganzen Rhein-Main-Gebiet zeitgenössische Musik zur Aufführung bringt. Ziel des Kurses ist die Annäherung und Auseinandersetzung mit der Musik Lachenmanns sowie ein gemeinsamer Besuch eines Konzertes, das zusammen vorbereitet und erarbeitet werden soll.

K20843 6 UStd. 25,- €
3 Abende, ab 4.11.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Karin Dietrich

▶ Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck

Stimmbildung für Bühne und Alltag

Sie möchten mit Ihrer Stimme freudvoll und kompetent umgehen? Wenn die Stimme gut funktioniert, wird das Sprechen müheloser und wir gewinnen an Präsenz. In diesem Seminar erleben Sie Schritt für Schritt das Potential Ihrer Stimme. Die Themen Körperspannung, Stimmklang, Volumen, Atmung, Artikulation, Modulation, Tragfähigkeit, Präsenz, Stimmlage, Ausdruck, Interpretation werden in ihrer Wechselwirkung erlebbar. Denn: Unsere Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden. Bitte bringen Sie einen Text Ihrer Wahl mit, der für Ihr Anliegen typisch ist.
www.klang-und-praesenz.de
Lockere Trainingskleidung, warme Socken und eine Decke bitte mitbringen.

K20860 49,- €
19.9.2015, Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Susanne Schwarz, Stimmpädagogin, Regisseurin

▶ Theaterkurs „Auf die Bretter, fertig, los!"

Anfänger und Wiedereinsteiger

Schauspieler werden – davon träumt Nina in der „Möwe" von Tschechow. Wenn Sie sich auch mit viel Spaß ins Schauspielen stürzen möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Denn es

geht um die Grundlagen des Theaterspielens, z. B. Stimm-, Atem-, Körper- und Bühnenpräsenzübungen und die Arbeit an der Rolle. Ob Theatercrack oder totaler Anfänger – diese zentralen Aspekte helfen jedem, seine schauspielerischen Fähigkeiten zu verbessern:
– Innerlichkeit / Wahrhaftigkeit
– Gefühle re/produzieren
– Sich einlassen
– Partnerwahrnehmung / Zuhören
– Präsenz und Körperbewusstsein
– Stimme
Gegen Ende werden wir uns auch an konkrete Szenen wagen.
Eine „Werkschau" im Familien- und Freundeskreis als Abschluss ist möglich. Zu den wöchentlichen Terminen kommt ein Samstag, der im Kurs vereinbart wird.
Die Kursleiterin war über mehrere Jahre Ensemblemitglied an unterschiedlichen Stadttheatern und arbeitet jetzt freiberuflich.

K20870 28 UStd. 110,- €
10 Abende + 1 Sa., ab 28.9.2015
Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Angela Eickhoff

► Lok auf zwei Beinen – Impro-Theater-Workshop

für Anfänger
Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater

Vor über 20 Jahren hat Bernhard Mohr mit weiteren Mitstreitern das erste Wiesbadener Impro-Theater SUBITO! gegründet. Mittlerweile gibt es, dank der beständigen Kurstätigkeit der Gründer, eine lebendige IMPRO-Szene in der Stadt. Diese einmalige Theaterform hat Sucht- und Kultcharakter.
Vor allem als theaterunerfahrener Laie, lernt man hier sehr schnell, seine eigene Kreativität, Spontaneität und Präsenz zu erweitern. Und zu allem Überfluss machen die Übungen und Spiele auch noch enorm viel Spaß.
„Noch nie so viel gelacht" ist die Aussage vieler ehemaliger IMPRO-Teilnehmer/innen. Die Spiele und Übungen vermitteln ein bejahendes, positives Lebensgefühl, den Mut Fehler zu machen, und verbessern Auftreten, Ausstrahlung und Präsenz.
Parameter, die im privaten, wie auch im beruflichen Leben eine nicht unerhebliche Rolle spielen.
„Meine Power-Point-Präsentationen sind jetzt sehr viel lebendiger. Danke dafür."
Aussage einer Teilnehmerin.
Bernhard Mohr ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent. Sein Spezialgebiet ist die Commedia dell' Arte.
(kriminacht.de; pegasustheater.de; amadeustheater.de)

K20910 16 UStd. 67,- €
6 Abende, ab 15.9.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► Lok auf zwei Beinen – Impro-Theater-Workshop

für Fortgeschrittene
Bernhard Mohr und Referenten, Subitotheater

Dieser Kurs richtet sich an ImprospielerInnen mit Vorkenntnissen und TeilnehmerInnen aus den Anfängerkursen.
Geleitet wird der Kurs vom Mitbegründer des SUBITO! Improvisationstheaters Bernhard Mohr. Er ist ausgebildeter Schauspieler mit Diplom, Regisseur und Produzent und seit nunmehr 30 Jahren auf den Bühnen der Welt unterwegs.
Info: www.subitotheater.de, www.pegasustheater.de

K20911 16 UStd. 67,- €
6 Abende, ab 3.11.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr

► Improvisationstheater

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Schauspielen, in eine andere Rolle schlüpfen und dabei manchmal nicht einmal zu ahnen, was kommt. Für viele ist es das Schlimmste, was sie sich vorstellen können. Für andere ist es die eigentliche Herausforderung des Lebens.
Das freie Spiel des Improvisationstheaters gibt die Möglichkeit, Neues auszuprobieren, seine Grenzen zu erweitern und Erfahrungen zu sammeln – auf der Bühne, fürs Leben oder für den Beruf zu lernen und dabei noch viel Spaß zu haben.
Mitzubringen sind Lust auf Begegnungen einer besonderen Art und bequeme Kleidung.
Der erfahrene Schauspieler, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack verbindet in diesem Workshop viele Elemente des traditionellen Theaters mit denen des Improtheaters.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de

K20940 55,- €
kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 12.9.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.9.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
Wolfgang Vielsack

► Clown-Doktoren – Von der Lust am Scheitern und Lachen

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Clown folgt immer der eigenen (roten) Nase. Er ist ein Individualist und Anarchist, aber mit starkem Sinn für Verantwortung, improvisiert fortwährend und entdeckt erst beim Tun den roten Faden, der – hoffentlich – dann alles zusammenhält. Das erfordert die Bereitschaft zum Scheitern, denn ohne Tiefpunkte gibt es keine Höhepunkte.
Mit viel spielerischem Raum, Körperübungen und Spaß den eigenen Clowns-Charakter kennenlernen. Einfache Übungen bereiten vor und dann gehts auf die Bühne, um mit der eigenen Haut zu erfahren, warum man über die beliebten Spaßmacher manchmal so gerne lacht.
Wolfgang Vielsack alias Dr. Hugo Schnipsel arbeitet schon seit 16 Jahren in Kinderkrankenhäusern und Seniorenheimen als Clowndoktor. Der erfahrene Theaterpädagoge, Schauspieler, Autor, Clown-Doktor und Regisseur Wolfgang Vielsack führt in die Welt des Lachens.
Weitere Informationen: www.kuenstlerhaus43.de
Bitte Lust auf Bewegung, bequeme Kleidung, eine rote Nase und eine Requisite mitbringen.

K20941 55,- €
kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
1 Wochenende
Sa, 19.9.2015, 10:00 – 16:30 Uhr
So, 20.9.2015, 10:00 – 13:30 Uhr
Wolfgang Vielsack

► MALEN UND ZEICHNEN

► Malen und Zeichnen im Museum Wiesbaden: „Farbenrausch"

Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich von der aktuellen Ausstellung für die eigene praktische Arbeit im Atelier des Museums inspirieren!
Zu Beginn wird Daniel Altzweig, Leitung Bildung und Vermittlung, in einer Führung die farbenprächtigen und schwungvollen Bilder sowie die Raum-Installation der Künstlerin Katharina Grosse erläutern. Danach werden wir selbst das freie gestische und das konstruierte gestalterische Prinzip malerisch ausprobieren, mit Farbklängen und Dissonanzen spielen. Hierbei werden Kompositions- und Wahrnehmungsübungen durchgeführt und mit unterschiedlichen Materialien gearbeitet. Die Kursgebühr beinhaltet die Führung. Hinzu kommt eine einmalige Eintrittsgebühr für das Museum. Die benötigten Materialien wie z. B. Acrylfarben, Leinwände, farbige Papiere werden von den Teilnehmern besorgt. Bitte warten Sie mit dem Kauf bis zum ersten Nachmittag.
Eintritt: 7,- € beim ersten Termin bitte mitbringen.

K21001 95,- €
Museum Wiesbaden
8 Nachmittage, ab 2.10.2015
Fr, 14:00 – 17:00 Uhr
Erika Herbst-Schmitt, Daniel Altzweig

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

► Malen und Zeichnen im Museum Wiesbaden für Anfänger und Fortgeschrittene

„Das Abstrakte Bild“ / Das Weiße und das Rote Bild – Wochenend-Workshop im Sommer

Lassen Sie sich für die eigene praktische Arbeit im Atelier des Museums, von den Ausstellungen inspirieren! Im ersten Teil werden wir Farb-, Kompositions- und Wahrnehmungsübungen durchführen, mit unterschiedlichen Materialien und ungewöhnlichen Techniken experimentieren. Dabei steht die Förderung individueller Farb- und Formenvielfalt im Vordergrund. Eine Kurzführung zeigt verschiedene Ansätze der abstrakten Kunst auf. Im zweiten Teil werden die Teilnehmer ein größeres, abstraktes Leinwandbild herstellen. Die Kursgebühr beinhaltet eine Kurzführung (zuzügl. Eintritt Museum!). Benötigte Materialien werden von den Kursteilnehmern besorgt.
Lassen Sie sich bei der Anmeldung eine Materialliste aushändigen.
Zuzügl. 1 x Eintritt Museum.

K21003 39,- €
Atelier im Museum Wiesbaden
1 Wochenende
Sa, 22.8.2015, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 23.8.2015, 14:00 – 17:00 Uhr
Erika Herbst-Schmitt

► Gegenständliches Zeichnen – sehen lernen

Anfänger und Fortgeschrittene

Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Bitte am ersten Abend mitbringen: Zeichenpapier DIN A4, Bleistifte, Spitzer.

K21020 30 UStd. 95,- €
10 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 18:00 – 20:15 Uhr
Christine Kaiser

► Zeichnen – sehen lernen

Anfänger und Fortgeschrittene

Zeichnen lernen, wenn Sie glauben, keinerlei Begabung zu haben, einen Neuanfang wagen wollen oder die Motivation durch Gleichgesinnte schätzen. Systematisch werden die zeichnerischen Grundlagen wie Linie, Schraffur, Plastizität, Form, Proportion, Perspektive und Komposition erarbeitet. Darüber hinaus bedeutet zeichnen lernen, die eigene Kreativität zu entdecken, bewusst sehen zu lernen, sich auf ungewöhnliche Wege einzulassen, Ruhe, Begeisterung, Spaß und endlos viele Skizzen zu produzieren. Einfache Übungen bis hin zu komplexen Darstellungen werden Ihre zeichnerischen Fähigkeiten verbessern.
Dieser Kurs findet 14-tägig statt!
Bitte zum ersten Termin mitbringen: Zeichenpapier DIN A 4, Bleistifte, Spitzer.

K21060 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 21.9.2015
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

► Zeichnen lernen wie die Profis 1

Intensivkurs für verblüffend genaues Zeichnen – für Anfänger und Fortgeschrittene

Zeichnen lernen heißt sehen lernen. Schritt für Schritt lernen wir das genaue Umsetzen von Gegenständen in eine Zeichnung, so dass es proportionstreu, realistisch und plastisch wirkt. Wir beginnen mit einfachen Übungen, die auch ein zeichnerischer Anfänger umsetzen kann. Individuell nach den jeweiligen Fähigkeiten werden die Übungen verfeinert.
Zum ersten Termin bitte nur vorhandenes Material mitbringen: Bleistift(e) und Block oder Papier (DIN A3 oder A2).

K21061 21,33 UStd. 75,- €
8 Nachmittage, ab 11.9.2015
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

► Zeichnen lernen wie die Profis 2

Intensivkurs für einen kreativen, ausdrucksstarken Zeichenstil für Anfänger und Fortgeschrittene

Ziel ist es, einen originellen, individuellen Zeichenstil zu finden, zu erfahren, was alles Zeichnen sein kann. Experimentelles Freihandzeichnen; neben dem Beherrschen der Proportionen braucht eine gute Zeichnung einen stilistischen Ausdruck. Das wird in diesem Kurs erforscht. In lockeren experimentellen Übungen können die Teilnehmer/innen neue, eigene Wege der Darstellung ausprobieren und einen individuellen Zeichenstil entwickeln.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier.
Alles weitere wird am ersten Termin besprochen.

K21062 10,67 UStd. 38,- €
4 Nachmittage, ab 27.11.2015
Fr, 14:00 – 16:00 Uhr
Axel Himburg

► Zeichnen lernen ohne Talent!

Dieser Zeichenkurs ist für all diejenigen, die glauben, dass sie kein Talent haben. Es stimmt zwar, dass längst nicht jeder Mensch zeichnen kann, aber jeder kann es lernen! In diesem Kurs sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Ziel ist, in kleinen, einfachen Schritten zeichnen zu lernen. Und wer den Anleitungen folgt, merkt plötzlich überrascht: Es wird immer besser. Die teils konzentrierten, teils spielerischen Übungen werden ergänzt durch Bildbesprechungen und theoretische Betrachtungen über die vielen Möglichkeiten zu zeichnen.
Für die ersten Lernerfolge genügen Bleistift, Papier, gute Laune und die Bereitschaft zum Üben.
Bitte mitbringen am Sa + So (Freitag = Vorbesprechung): mindestens: Bleistift und Zeichenpapier; ideal: Bleistift 2B, 7B, Spitzer, Radiergummi, günstiges Zeichenpapier: A2, schwarze Pitt-Kreide, 3 Pastellkreiden (Farbe nach Wahl), dünner Holzstab ca. 30 cm.

K21065 95,- €
1 Wochenende
Fr, 18.9.2015, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 19.9.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 20.9.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

► Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren

Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen zu erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umzusetzen.
Bitte mitbringen: Bleistift 7B oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten); Buntstifte. Layoutheft DIN A4, Edding 1255 und Calligraphy Pen 2.0 können bei der Kursleiterin günstig erworben werden.

K21092 65,- €
2 Samstage, ab 19.9.2015
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

► Comic-Workshop: „Wenn die Linie laufen lernt“

Grundlagen Figurenentwurf, Comic- und Cartoonzeichnen

Die Fantasie läuft auf Hochtouren, Figuren und Ideen wimmeln durch den Kopf – aber wie bekommt man sie von dort aufs Papier? Wie lassen sich Figuren so vereinfachen, dass man sie zeichnen kann?
Spielerisch werden Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen des Figuren- und Bewegungszeichnen vertraut gemacht und unterstützt, eigene Charaktere zu entwerfen und eigene Geschichten und Bildsequenzen zu gliedern und zeichnerisch umzusetzen.
Zeichenpapier A4, ein Paket Kopierpapier, Pergamentpapier (billiger: Butterbrotpapier), kleiner Skizzenblock A5 oder A4, weiche Bleistifte, Grafitstifte oder Zeichenkohle, Farben und/oder mittlere und dicke Filz- und Bleistifte oder Grafit, kleinerTaschenspiegel, (Knet-)Radiergummi.

K21151 60,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 29.11.2015, 10:00 – 15:00 Uhr
Petra Kaster

► Tangles, Muster, Mandalas

Man muss nicht zeichnen können, um dekorative Muster zu entwickeln: aus beiläufigem Kritzeln lassen sich kreative Formen entwickeln – aus unscheinbaren Elementen werden Ornamente. Wir werden uns mit den verschiedenen Möglichkeiten der Muster-Entwicklung befassen. Meditatives Zeichnen und Anregungen aus der Umgebung und der Natur werden uns inspirieren, etwas Neues zu schaffen. Kleine spontane Bildfiguren werden ebenso angegangen wie der Aufbau faszinierender Mandalas, der kreisförmigen Seelenbilder aus einer Mischung von spielerischer Entwicklung und gezielter Konstruktion. Entspannte Konzentration stellt sich hierbei von ganz allein ein – eine gute Methode, vom Alltag Abstand zu gewinnen – und für Menschen jeden Alters geeignet.
Für den ersten Abend bitte mitbringen: Bleistifte in Härte H und B, 2B; Tuschestifte Micron o.ä. in Stärke 005 und 02, oder auch Filzstifte unterschiedlicher Stärke. Glattes, nicht zu dünnes Papier; für den ersten Abend reicht auch Schreibmaschinenpapier. Weiteres Material wird am ersten Abend besprochen.

K21155 12 UStd. 59,- €
6 Abende, ab 30.11.2015
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Heike Wolf von Goddenthow

► Figürliches Skizzieren und Zeichnen

Dieser Kurs dient als Vorbereitung für das figürliche Zeichnen im Skizzenbuch. Grundlagen der menschlichen Proportion werden vermittelt und geübt. Zeichentechniken und Material werden vorgestellt, der skizzenhafte Strich ausprobiert. Ziel ist, Situationen, Momente und Typisches zeichnerisch festzuhalten. Es geht darum, Bewegungen zu erfassen, Einzelpersonen und Gruppen darzustellen.
Die Kursteilnehmer stehen zunächst gegenseitig Modell. Bei zwei Terminen wird nach Modellen gezeichnet.
Der letzte Termin wird in der Öffentlichkeit stattfinden.
Zuzüglich 5 € max. Modellgeld.
Zum ersten Termin bitte mitbringen: Bleistifte, vorhandenes Zeichenmaterial, Zeichenpapier DIN A4.

K21165 21 UStd. 92,- €
7 Abende, ab 2.12.2015
Mi, 19:00 – 21:15 Uhr
Katja Rosenberg, Diplom-Designerin FH, Illustratorin

► Zeichnen und Mischtechniken

Licht und Schatten

Objekte mit lebendigem Strich spannend und atmosphärisch zu zeichnen ist das Ziel dieses Kurses. Wie verbinde ich Linie und Fläche? Wie stelle ich die Plastizität dar? Diese Fragen stellen sich beim Zeichnen immer wieder und werden in dieser Kurseinheit eingehend behandelt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Zum ersten Termin bitte mitbringen: vorhandene Bleistifte oder anderes Zeichenmaterial, Zeichenpapier

K21167 24 UStd. 92,- €
8 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 17:00 – 19:15 Uhr
Katja Rosenberg, Diplom-Designerin FH, Illustratorin

► Zeichnen und Mischtechniken

Perspektive

Perspektivisches Zeichnen ist unerlässlich für die Darstellung von Räumlichkeiten und Gebäuden. Auch in der Landschaftsdarstellung spielt die Perspektive eine entscheidende Rolle. Eine Einführung in die Zentral- und die Fluchtpunktperspektive. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Zum ersten Termin bitte mitbringen: vorhandene Bleistifte oder anderes Zeichenmaterial, Zeichenpapier

K21168 15 UStd. 72,- €
5 Abende, ab 16.11.2015
Mo, 17:00 – 19:15 Uhr
Katja Rosenberg, Diplom-Designerin FH, Illustratorin

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

► Malen und Zeichnen

Anfänger und Fortgeschrittene

„Der erste Strich ist der schwierigste!“ In diesem Kurs sollen das Selbstvertrauen gestärkt, das richtige Sehen geschult und ein harmonisches Farbempfinden trainiert werden. Grundbegriffe der Farbenlehre und des Zeichnens werden erörtert und je nach Technik (Bleistift, Kohle, Buntstift, Acryl, Pastellkreide, Ölkreide, Aquarell) angewandt. Ziel ist das kreative, persönliche Umsetzen von Stillleben, Landschaft, Architektur und Lebewesen.
Materialkosten von 30,- € bitte am ersten Kurstag an die Kursleiterin zahlen.

K21190 24 UStd. 95,- €
8 Abende, ab 3.11.2015
Di, 17:30 – 19:45 Uhr
Eva Raabe-Lindenblatt

► Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Zeichnen, Malen, Experimentieren... Sie können Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung und fachlichen Rat bei der Kursleiterin bekommen. Auch der Austausch mit anderen Teilnehmer/inne/n der Gruppe ist eine gute Möglichkeit, weiterzukommen. Auf Wunsch gibt es Tipps zu möglichen Themen, Vorlagen für Motive und Einführung in die verschiedenen Arbeitsweisen: z. B. Skizziertechniken für Analyse und Komposition, freie oder detailgetreue Methoden der Motivübertragung und des Bildaufbaus, Strategien zur Entwicklung einer eigenen künstlerischen Handschrift. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; Sie werden individuell betreut. Bitte beachten Sie: wir arbeiten nur mit lösemittelarmen Techniken. Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtsstunde.

K21197 29,33 UStd. 99,- €
11 Abende, ab 28.9.2015
Mo, 19:30 – 21:30 Uhr
Susanne Kuehnhold, Diplom-Designerin

► Rund um Wiesbaden – Plein air painting

Malend und zeichnend unterwegs – Sommerferienworkshop

Wir experimentieren im Freien, vorzugsweise mit Bleistift, Aquarell, Pastell etc. Dabei geht es um das persönliche Erleben, die direkte Auseinandersetzung mit der Natur, idyllischen Orten, dem Licht und den Stimmungen vor Ort. Bei „schlechterem“ Wetter arbeiten wir in einem wettergeschützten Raum, wie z. B. dem Kurhaus oder Bahnhof. Es steht uns auch ein Kunstraum in der Villa Schnitzler zur Verfügung, in dem Skizzen weiter bearbeitet werden können.
Das Seminar ermöglicht die Suche nach individuellem Ausdruck. Eine kleine Auszeit mit persönlicher Betreuung.
Erstes Treffen in der Villa Schnitzler: Mo, 27.07.2015, 9:00 Uhr.
Material bitte mitbringen (Sitzgelegenheit, Wasser, Farben, Stifte, Papier, Unterlagen, ggf. Wanderstaffelei).

K21206 20 UStd. 72,- €
5 Vormittage, ab 27.7.2015
Mo-Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

► Aktzeichnen – Intensivwochenende

für Anfänger und Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht das „Bewusste Sehen“. Das lernen wir am besten am lebenden Modell (1. Tag männliches und 2. Tag weibliches Modell). Sehr schnelle Skizzen, Bewegungsstudien und blindes Zeichnen helfen uns, Blockaden zu überwinden und in unseren ganz eigenen Zeichenstil hinein zu finden. Das intensive Zeichentraining, an zwei aufeinander folgenden Tagen, führt zu sehr guten Ergebnissen. Bitte bringen Sie eine Menge Papier (Mindestformat DIN A2), persönlich bevorzugtes Material und sehr viel Lust zum Zeichnen und Experimentieren mit.

K21215 65,- €
1 Wochenende
Sa, 17.10.2015, 13:30 – 17:30 Uhr
So, 18.10.2015, 10:00 – 14:00 Uhr
Veronika Fass, N. N.0

► Aktzeichnen und -malen

Anfänger und Fortgeschrittene

Vom Körperumriss her erarbeiten wir uns die Proportionen des Körpers in verschiedenen Stellungen und Bewegungen bis hin zu Bewegungsabläufen.
Bitte mitbringen: Reichlich Papier DIN A3 bzw. A2, auch andere Formate, Bleistifte, Farbstifte, Kohle, Kreide (Öl- oder Pastell-), Fixativ und Klebstreifen. Geübte Maler können auch Aquarellzubehör mitbringen.

K21220 45,- €
14.11.2015, Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Isanna von Perbandt

► Aktzeichnen: Figürliches Zeichnen nach dem Modell

Anfänger und Fortgeschrittene

Diese Zeichenkurse richten sich sowohl an Teilnehmer/innen, die ein künstlerisches Studium beabsichtigen als auch an Hobby-Zeichner/innen, Anfänger und Fortgeschrittene. Ziel der Kurse ist, zu lernen, die Proportionen richtig zu erfassen, und die Entwicklung eines guten zeichnerischen Stils. Hierzu ergänzen spielerische und experimentelle Zeichenübungen die eigentlichen Aktskizzen. Viele kurze Skizzen, häufige Bildbesprechungen und Korrekturen kommen sowohl einer akademischen Aktdarstellung als auch dem künstlerischen Ausdruck zugute.
Bitte mitbringen: Bleistift und Zeichenpapier.
Alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

K21225 21,33 UStd. 95,- €
8 Abende, ab 11.9.2015
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

K21230 21,33 UStd. 95,- €
8 Abende, ab 11.9.2015
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

K21235 10,67 UStd. 48,- €
4 Abende, ab 27.11.2015
Fr, 16:00 – 18:00 Uhr
Axel Himburg

K21236 10,67 UStd. 48,- €
4 Abende, ab 27.11.2015
Fr, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

► Aktmalen

Einsteiger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Die menschliche Figur ist als komplexer räumlicher Körper hervorragend geeignet, räumliches Vorstellungs- und Darstellungsvermögen zu üben. Proportionen, Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Körpers, Modellierung durch Licht und Schatten werden unter dem Schwerpunkt des Umgangs mit Farbe ebenso wie die Beobachtung des Ausdrucks der Figur und der Atmosphäre im Bild im Mittelpunkt stehen. Besonders geschult wird die Verbindung von Sehen und der Wiedergabe von Farbe und Proportion. Gearbeitet wird mit vielen verschiedenen Modellen. Auch dem Experiment wird Raum gegeben.
Die Dozentin hat an der Hochschule RheinMain unterrichtet.
Bitte mitbringen: Kunsthaarpinsel verschiedener Breiten, Farbe nach Belieben – Acryl, Gouache, etc., möglichst großformatige Papiere oder Malblöcke; alles Weitere wird am ersten Abend besprochen.

K21221 21,33 UStd. 110,- €
8 Abende, ab 7.10.2015
Mi, 19:45 – 21:45 Uhr
Susanne Kuehnhold, Diplom-Designerin

► Mein innerer Garten – Malen mit Musik

Arbeiten mit inneren Bildern, Farben und Formen

Kommen Sie mit zu einer Reise in Ihren inneren Garten. In entspannter Atmosphäre arbeiten wir frei – meist mit Musik – an ihren eigenen Themen. Diese können künstlerischer Natur sein oder einfach nur das Loslassen durch die Malerei zum Ziel haben.
Auf dieser Reise zwischen Inspiration, eigenen künstlerischen Ideen (mit oder ohne Vorlage) und neuen experimentellen Techniken geht es um die reine Freude, sich mit der eigenen Fantasie zu beschäftigen und in einen „Malflow" zu kommen. Es kann gegenständlich als auch frei gearbeitet werden. Farben und Formen, Ruhe, Musik und Harmonie lassen den Alltag in Vergessenheit geraten. Abschließend sehen wir uns die entstandenen Werke an und tauschen gemeinsam darüber aus. Staffeleien werden gestellt.

Bitte mitbringen: Ihre Lieblingsmaterialien (alle Techniken) unbedingt großformatiges Papier, Pinsel von schmal bis breit, Farben, Pappteller zum Mischen, Lappen. Speziell benötigte Materialien für experimentelle Techniken oder Arbeitsgründe können gegen einen geringen Beitrag pro Abend bei der Dozentin erworben werden.

K21222 21,33 UStd. 105,- €
8 Abende, ab 7.10.2015
Mi, 17:30 – 19:30 Uhr
Susanne Kuehnhold, Diplom-Designerin

► Das Porträt

Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Porträt nach der Natur zu erfassen, seine Anatomie und die sich daraus ableitenden Proportionen zu erkennen, das Gesehene mit den verschiedenen Techniken in eine Zeichnung oder ein Bild umzusetzen, ist die Zielsetzung des Kurses. Die Figur wird mit einbezogen. Die Möglichkeiten der verschiedenen Techniken wie Bleistift, Kohle, Aquarell, Pastell, Acryl können erprobt und vertieft werden.
Empfohlene Literatur: Porträtzeichnen von Wendon Blake
Anfänger bitte mitbringen: 2 oder 3 weiche Bleistifte, Zeichenpapier DIN A3 oder DIN A2, Knetgummi.

K21270 36 UStd. 115,- €
12 Vormittage, ab 14.9.2015
Mo, 9:30 – 11:45 Uhr
Doris Piela

K21280 21,33 UStd. 87,- €
8 Abende, ab 23.9.2015
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Doris Piela

Poesie der Farbe

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

Sie möchten einen Neuanfang wagen oder schätzen die Motivation durch Gleichgesinnte. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Stillleben, Landschaften, etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten. Zum ersten Tag bitte Papier DIN A4, Bleistift, Pinsel, vorhandene Aquarellfarben, Aquarellpapier mitbringen.

K21320 45 UStd. 135,- €
15 Vormittage, ab 16.9.2015
Mi, 9:15 – 11:30 Uhr
Christine Kaiser

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Eine der ältesten Maltechniken – das Aquarell ermöglicht von zart, fließend über lebendig bis kraftvoll leuchtend ein unmittelbares Farberlebnis. Grundlagen wie der Umgang mit den Materialien und den Gestaltungsmethoden von der Farbenlehre bis hin zur Komposition werden anhand einfacher Beispiele erprobt. Durch spontanes Arbeiten an verschiedenen Themen wird der Zugang zu den vielseitigen Möglichkeiten in der Aquarellmalerei angestrebt. Ziel ist es, gegenständliche Vorgaben zu vereinfachen und malerisch zu interpretieren, um schrittweise zu einer individuell entwickelten Bildsprache zu gelangen. Wir setzen Farbe als emotionales Element ein und suchen anhand von Porträt, Landschaft, Stillleben etc. nach eigenen Ausdrucksmöglichkeiten, die wir gemeinsam besprechen. Entdecken Sie die eigene Kreativität und lassen Sie sich durch Gleichgesinnte motivieren. Anfänger erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

K21340 32 UStd. 105,- €
8 Vormittage, ab 14.9.2015
Mo, 9:00 – 12:00 Uhr
Christine Kaiser

K21341 26,67 UStd. 90,- €
10 Abende, ab 17.9.2015
Do, 17:30 – 19:30 Uhr
Christine Kaiser

► Aquarellmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Das Aquarell wurde jahrhundertelang von Malern als Entwurfs- und Skizzentechnik genutzt – erst im späten 18. Jahrhundert gewann dieses Genre Eigenständigkeit. Die Transparenz der Aquarell-Technik ermöglicht es in hohem Maße, Licht und Leichtigkeit darzustellen. Sowohl in der Prima-Malerei als auch bei der Lasur-Technik „malt" das Weiß des Untergrundes mit. Wir lernen, den Farbauftrag zu steuern – das empfindliche Gleichgewicht von Wassermenge und Farbpigmenten zu beherrschen – das Mischverhalten der Farben zueinander gezielt einzusetzen – dies alles ist Voraussetzung für gelungene Werke. Grundlagen von Farblehre und Komposition werden vermittelt. Gemalt wird nach eigenen Skizzen, Stillleben und Bildvorlagen.
Materialliste und Besprechung in der ersten Unterrichtseinheit.
Bitte bringen Sie evtl. vorhandene Malutensilien und Skizzenpapier mit.

K21360 21 UStd. 75,- €
7 Vormittage, ab 5.11.2015
Do, 9:30 – 11:45 Uhr
Isanna von Perbandt

► Aquarellmalerei – Wochenendkurs

Anfänger und Fortgeschrittene

Allgemeine Einführung in die Technik der Aquarellmalerei – Umgang mit den Materialien Farbe, Papier, Pinsel – Erläuterung von Kompositions- und Farbenlehre anhand einfacher Beispiele. Malen nach der Natur und nach Bildvorlagen (unterschiedliche Landschaften, Stillleben und Figuren). Besprechung von Arbeitsergebnissen. Ziel ist es, die vorgegebenen Motive zu vereinfachen und malerisch umzusetzen, um schrittweise zur eigenen freien Malerei zu gelangen.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste!
Eine Stunde Mittagspause nach Absprache.

K21380 61,- €
1 Wochenende
Sa, 21.11.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 22.11.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
Helmut Lippert

Kultur und Kreativität
Malen und Zeichnen

► Farbempfinden

Pastell-Aquarell-Malerei – Anfänger und Fortgeschrittene

Das Malen ermöglicht vielfältige Ausdrucksformen von der skizzenhaften Darstellung bis hin zu intensiv ausgearbeiteten Bildern hoher Farbbrillanz. Einfache Farbübungen, Techniken, Arbeiten nach Bildvorlagen bis hin zu Stillleben mit verschiedenen Themen.
Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste. Sonstige vorhandene Utensilien für die Malerei bitte mitbringen.

K21385 45 UStd. 135,- €
15 Nachmittage, ab 14.9.2015
Mo, 15:30 – 17:45 Uhr
Christine Kaiser

► Von der gegenständlichen bis zur abstrakten Malerei in Aquarell und Acryl

Die Verbindung zwischen der Welt der Gegenstände und des abstrakten Denkens bereitet manch fortgeschrittenem Teilnehmer viele Probleme. Mit Hilfe konkreter Aufgaben werden wir gemeinsam den Weg von der Darstellung realer Gegenstände zur Erschaffung derer Symbole auf der Oberfläche des Papiers gehen. Vermittelt werden die technischen Möglichkeiten, dreidimensionale/plastische Wirkung im Bild zu erzielen. Voraussetzung für diesen Kurs: Grundkenntnisse im Zeichnen.
In der ersten Unterrichtsstunde findet eine ausführliche Materialbesprechung statt. Bereits vorhandene Malutensilien bitte mitbringen.

K21390 26,67 UStd. 95,- €
10 Abende, ab 24.9.2015
Do, 19:45 – 21:45 Uhr
Nona Gabrielyan

► Ölmalerei

Anfänger und Fortgeschrittene

Die Ölmalerei bietet die vielseitigsten Möglichkeiten zur Gestaltung: Prima-, Lasur- oder Spachteltechnik. Vorbereitung des Malgrundes, Techniken der Vorzeichnung. Aus theoretischen Erkenntnissen zur Malpraxis zu gelangen und umgekehrt ist das Ziel des Kurses. Von der Idee bis zum eigenständigen Ölbild. Erlernen eines soliden Bildbaus, Kontrast und Harmonie, Komposition und Raumwirkung, Mischen von Farbe, Pinsel- oder Spachtelführung, Malstile.
Bitte beachten Sie die Termine: 22.9./6.10./3.11. – 8.12./22.12.15; 19.1./26.1.2016
Benötigtes „Startset“ wird in der ersten Unterrichtsstunde besprochen.

K21500 33 UStd. 99,- €
11 Abende, ab 22.9.2015
Di, 19:30 – 21:45 Uhr
Doris Happel

► Freude am Malen – Die Kopie als Einstieg in die klassische Ölmalerei

Wochenendkurs: Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Die Auseinandersetzung mit Bildwerken vergangener Meister sensibilisiert die eigene künstlerische Wahrnehmung, klärt Komposition und bildnerische Zusammenhänge und verhilft zum unmittelbaren Einstieg in die Welt der Farben. So entstehen oft erstaunliche Ergebnisse. Obwohl die meisten Kunstwerke Ölbilder sind, lässt sich der Einstieg auch über andere Techniken finden: z. B. mit Acryl und Deckfarben oder mit zeichnerischen Mitteln wie Bleistift und Kohle. Der Schwerpunkt des Kurses liegt jedoch auf dem Malen mit Ölfarben. Daneben sind weitere Kursschwerpunkte: Die Auswahl der Farben, Farbmischungen, die Komposition und der Bildaufbau. Am Vorbesprechungsabend werden gemeinsam 3 bis 5 Kopierthemen ausgesucht. Bitte bringen Sie zum Besprechen auch ihr vorhandenes Malmaterial mit.
Der erste Termin dient der Bildauswahl und Vorbesprechung.

K21530 75,- €
1 Wochenende
Fr, 2.10.2015, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
So, 11.10.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
Michael Schubert

► Acrylmalerei – Einstieg und Perspektiven

Acrylfarben bieten eine Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten. Da mit Wasser verdünnbar, tragen sie Anwendungsaspekte der Aquarell- und Temperamalerei in sich und können auch pastos oder gespachtelt eingesetzt werden. Ihr relativ unproblematischer Auftrag auf unterschiedlichen Materialien macht sie zusätzlich attraktiv. Gründliche Einführung in diese Maltechnik und ihre Anwendungsbereiche.
Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

K21560 36 UStd. 115,- €
12 Nachmittage, ab 8.9.2015
Di, 14:00 – 16:15 Uhr
Gudo Knabjohann

► Experimentelles Malen in Acryl

Mischtechniken – Collage – Workshop

An diesem Tag liegt der Schwerpunkt auf experimentellen, kreativen Techniken der Malerei – auf Papier und/oder auf Leinwand. Zusatzmaterialien wie Ölkreiden, Strukturpaste, Faserpapiere und Materialien wie Schnur, Jute und Sand kommen zum Einsatz. Die Bildthemen sind vorwiegend abstrakter Natur, wir gehen in einen Dialog mit dem entstehenden Bild und malen vorwiegend assoziativ, d. h. wir schauen was passiert. Auch erfahren wir eine Menge über Komposition; „wie kommt Spannung ins Bild“ soll eines der Kernthemen sein.

K21567 31,- €
15.11.2015, So, 11:00 – 17:00 Uhr
Claudia Stöber, Kommunikationsdesignerin

► Acrylmalerei-Wochenendseminar: „Ich bin kreativ!“

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf zwei Leinwänden 50 x 60 cm auszuprobieren?
Farbe, Pinsel und Leinwände werden Ihnen zum Preis von 28,- € „handgerecht“ serviert (direkt bei Kursbeginn an die Kursleiterin zu zahlen).
Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube „Geduld“ mit. Ich freue mich auf Sie.
Die Mittagspause ist geplant von ca. 12:30 – 13:30 Uhr.
Bitte mitbringen: Bleistift und Schere, alte Lappen oder Haushaltspapier, Verpflegung („Mittagessen“).
Für Kaffee und Tee sorgt die Kursleiterin.

K21570 68,- €
1 Wochenende
Sa, 21.11.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
So, 22.11.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
Erika Fiedler

► Kreativ mit Acryl

Workshop in den Sommerferien für Erwachsene

Anfänger und Fortgeschrittene stoßen oft an Grenzen, – sich überhaupt an ein Bild heranzutrauen und den eigenen Ansprüchen zu genügen. In diesem Workshop können Sie sich Freiheit und Zeit zum Experimentieren geben, gewohnte Wege verlassen, neue Herangehensweisen und Techniken ausprobieren, sich auf das Wesentliche konzentrieren und Sinn für die Fläche entwickeln. Die Dozentin gibt Ihnen individuelle Unterstützung in Auswahl und Zusammenstellung der Farben, Anordnung von Farbflächen, Übergang zwischen den Flächen, Entstehung der Form aus der Fläche, Farb- und Formkontrast, Gesamteindruck und Details und Verwendung der Acrylfarben und Pinseltechnik.
Bitte mitbringen: Grundfarben (Acryl) + weiß + schwarz, verschiedene Leinwandformate, unterschiedliche Pinselstärken

K21571 20 UStd. 85,- €
5 Tage, ab 27.7.2015
Mo-Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Angelika Dautzenberg

► Acrylmalerei am Samstag „Ich bin kreativ!“ (55+)

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf Leinwand auszuprobieren? Farbe, Pinsel und 2 Leinwände werden Ihnen zum Preis von 24,- € „handgerecht“ serviert (Material bitte bei der Kursleiterin bezahlen). Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube „Geduld“ mit. Ich freue mich auf Sie.
Mitbringen müssen Sie nur etwas für Ihre Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen.
Für Tee und Kaffee sorgt die Kursleiterin.

K21572 39,- €
7.11.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

► Malen in Acryl (oder Öl) mit Pinsel, Spachtel und Messer

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Technik des Malens mit dem Spachtel oder dem Messer ist eine Verfahrensweise, die Ende des 19. Jahrhunderts vor allem durch den Realisten Gustave Courbet in die Kunst eingebracht wurde. Die Technik verlangt etwas Geschicklichkeit und Geduld, ist aber ansonsten gut zu erlernen. Voraussetzung ist, dass sich der Malschüler an eine spezielle Technik des Bildaufbaus hält, die im Workshop grundlegend vermittelt wird. Das Ergebnis sind Flächen, die wie emailliert erscheinen. Kursablauf: Theoretisches Basiswissen und Auswahl der Motive – Anlegen von Vorzeichnung und Grundierung – Motivseparierung – Malen mit Pinsel und Erlernen der Spachtel- und Messertechnik.
Die Materialliste erhalten Sie bei der Anmeldung.

L21575 80,- €
1 Wochenende
Sa, 23.1.2016, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 24.1.2016, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

► Freie Malerei – Anfänger und bisherige Teilnehmer

Der Kurs setzt die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, an den Anfang, wobei die Kursleiterin mit Rat und Tat zur Seite steht. Auch welche Methode man wählt (realistisch, abstrakt oder experimentell), ist freigestellt, so dass der Kurs eine spannende Vielfalt bietet. Aus der Praxis heraus werden Fragen zu Farbmischungen, Bildbau, Malweise, Pinselführung und vieles mehr thematisiert. Anfänger beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, ohne die es nicht geht. Fortgeschrittene setzen ihr eigenes Bildthema fort. Jeder bringt zur ersten Besprechung Motive mit. Das können z. B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen sein, die man interpretieren möchte. Wenn man nichts findet, bedient man sich aus der Mappe der Kursleiterin. Eine Materialliste wird passend zu den Motiven in der ersten Veranstaltung besprochen.
Bitte beachten Sie die Termine: 6.11./13.11.//4.12./11.12.2015//22.1./29.1./5.2.2016.

K21600 28 UStd. 95,- €
7 Abende, ab 6.11.2015, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Doris Happel

► Malen am Vormittag

Anfänger und Fortgeschrittene

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Landschaft, Figur, Stillleben (nach Bildvorlagen) können ebenso Thema sein wie Abstraktionen und Experimente. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischtechniken möglich sind. Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Das jeweils benötigte Material wird zu Beginn des Kurses vorgestellt. Die Korrektur erfolgt individuell im Einzelgespräch. Bei einem Museumsbesuch erfahren Sie, wie es die Meister gemacht haben.
Bitte beachten Sie die Termine: 25.9.//9.10.//6.11. – 18.12.2015// 22.1./29.1./5.2.2016
Nach Absprache wird ein Nachmittagstermin (Museumsbesuch) stattfinden.

K21625 52 UStd. 179,- €
12 Vormittage + 1, ab 25.9.2015
Fr, 10:00 – 13:00 Uhr
Doris Happel

► Kalligraphie und Schriftkunst – Wochenend-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Beschäftigung mit Kalligraphie, ästhetischer Schriftgestaltung und Schreibkunst ist eine meditative Besinnung auf unsere ureigensten kreativen Fähigkeiten. In unserem Workshop erhalten Sie zunächst einen Überblick über die wichtigsten „Hand“-Schriften. Danach beginnen Sie mit dem Einüben der Alphabete. Durch Kombination mit künstlerischen Ausdrucksverfahren (z. B. Schmuckkalligraphie und Ornamentik) erschließen Sie sich in einem dritten Schritt eine Fülle praktischer Anwendungen und stellen eigene Schriftgestaltungen (z. B. Einladungskarten, Geschenkanhänger, kalligraphische Bilder) her. Ziel des Workshops ist es, Schreiben als erlebnisreichen, kreativen Prozess zu erfahren. Sie erhalten bei der Anmeldung eine Materialliste.

K21627 75,- €
1 Wochenende
Sa, 28.11.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 29.11.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

K21628 75,- €
1 Wochenende
Sa, 19.12.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
So, 20.12.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Doris Happel

► Mal-Zeit

oder wie sich mit Hilfe von Farben, Stiften, Pinsel und Papier im Handumdrehen kleine Meisterwerke in Serie zaubern lassen

Die Serie als effektive Methode der kreativen Bildfindung hilft auf spielerische Art und Weise, Malblockaden zu durchbrechen, locker und spontan zu werden. Keine Angst, hier kann man nichts falsch machen, denn es gibt keine „Fehler“, sondern nur „Zwischenzustände“. Temporäre Malstaus oder -blockaden an einem Werk werden durch die Zuwendung zu einem anderen Werk elegant umschifft. Durch das Loslassen schaffen wir Raum und Abstand, um uns später dem Bild mit neuem Blick wieder zuzuwenden. Bitte Aquarell- und/oder Acrylfarben, Ölkreiden, Bleistifte in B, Kuli, Fineliner mitbringen sowie DIN A5-Block mit einfachem, glattem Zeichenpapier ab 200 g/qm aufwärts

K21635 35,- €
2 Tage, ab 6.11.2015, Fr, 11:00 – 14:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

► Arabische und lateinische Kalligraphie

Liebesgrüße auf Rosen

Zwischen Ost und West siedelt sich die Schriftkunst des aus Zentral-Anatolischen Kalligraphen an. Der Workshop richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene sowie gleichermaßen an Liebhaber der Schriftkunst wie der Botanik. Denn es wird neben der schönen Schreibkunst auch mit ungewöhnlichen Schreiboberflächen experimentiert wie z.B. einem Bananenblatt oder wie in diesem Kurs auf Rosenblüten. Die Kursteilnehmer lernen unter Anleitung selbst auf einem Ginko-Blatt, Blüten, Rosenblätter oder auch auf einer Zwiebelhaut zu schreiben. Die Schriftzeichen können sowohl dem arabischen als auch lateinischen Alphabet entstammen. Der Kursleiter bietet Texte von Hafis, Yunus Emre, Friedrich Rückert und J.W. von Goethe an, die Orient und Okzident verbinden. Dabei entsteht ein sehr kreativer Prozess, der ebenso meditativ wie phantasievoll ist. Es können kalligraphische Blätter, Karten, Einladungen und auch Objekte hergestellt werden. Die Schreibmaterialien werden zur Verfügung gestellt.

K21629 75,- €
1 Wochenende
Sa, 12.9.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.9.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
Hasan Temiztürk

Kultur und Kreativität

Malen und Zeichnen / Künstlerisches Gestalten

► Mappenkurs für Kunst- und Designstudium

Beratung, Konzept und Übungen für eine individuelle Mappe

Dieser Workshop richtet sich an Studienbewerber im gestalterischen Bereich, z. B. Kunst und Design.
Sie arbeiten an einer Mappe, wollen eine Aufnahmeprüfung bestehen, sind begabt, haben aber keine Ahnung, auf was es ankommt, können die eigenen Arbeiten nicht einschätzen... ?
Dieser Kurs bietet eine Orientierung. Wir besprechen bereits vorhandene Arbeiten der Teilnehmer, geben individuelle Tipps. An Beispielen erfolgreicher Mappen wird das Niveau verdeutlicht, welches in Begabtenprüfungen gefordert wird. Allerdings entsteht hier keine Einheitsmappe, sondern wir sprechen über die Entwicklung eines individuellen Mappenkonzepts; dazu lernen wir kreative Denktechniken kennen. Informationen und Tipps zu Mappen und Prüfungen werden ergänzt durch praktische Übungen in verschiedenen Darstellungstechniken (z. B. Zeichnen, Farbe etc.).
Bitte mitbringen: Bereits vorhandene Arbeiten, viel Skizzenpapier DIN A3/A2, Bleistifte 2B und 7B.

K21642 95,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 20:00 – 22:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 – 18:30 Uhr
So, 11.10.2015, 10:00 – 18:30 Uhr
Axel Himburg

► Durch Malen zum Selbst: Inneren Bildern eine Form geben

Kreativitätstraining

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und Lebenshilfe dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.
Kreativitätstraining ist eine Methode, innere Potentiale durch künstlerischen Ausdruck sichtbar zu machen. Frei und ohne Bewertung mit musischen und bildhaften Anleitungen beschäftigen wir uns mit inneren Bildern, die wir ausdrücken wollen. Dafür braucht es keine künstlerische Vorbildung, sondern wir nutzen ganz spielerisch einfache Materialien wie Farben, Ton und Collagenmaterial und erschaffen damit ganz individuelle Bildwelten. Inspiration und Anleitung können z. B. Musikstücke und Fotos sein. Im Mittelpunkt steht die Freude, mit Hilfe von Imagination und Farbe ein Stück von sich selbst sichtbar zu machen.
Materialien wie Papier, Gouachefarben, Ölkreiden, verschiedenes Zeichenmaterial, Material für Collagen, Stoffe, Kleber, Naturmaterialien, Ton usw. werden gestellt.
Es entstehen zusätzliche Materialkosten von 5,- €, die direkt an die Kursleiterin zu entrichten sind.
Bitte ein Sitzkissen und bei Bedarf einen kleinen Pausensnack mitbringen.

K21643 25,- €
19.9.2015
Sa, 11:00 – 14:00 Uhr
Esther Scholz-Zerres, Kunst-Therapeutin und Dipl.Kommuni.Designerin

► KÜNSTLERISCHES UND HANDWERKLICHES GESTALTEN

► Linolschnitt

Der Linolschnitt ist ein Hochdruckverfahren, dessen Ergebnis dem Holzschnitt gleicht. Mit speziellen Werkzeugen wird das Motiv aus der Linoleumplatte geschnitten. Die fertige Platte wird mit Farbe eingewalzt und per Handabrieb oder unter Zuhilfenahme einer Walze gedruckt. In diesem Kurs kann die Technik des Linolschnittes erlernt werden. Geübte können mehrfarbige Drucke erstellen.
Das Druckmaterial kann bei der Kursleiterin gekauft und das Schneidewerkzeug entliehen werden. Das Material wird verbrauchsabhängig direkt im Kurs abgerechnet. Materialkosten betragen ca. 20 € pro Person. Vorkenntnisse sind nicht nötig.
Bitte mitbringen: schwarze Filzstifte, Bleistifte und Radiergummi, Arbeitskleidung.
Falls vorhanden, können gerne Skizzen und Zeichnungen als Druckvorlage mitgebracht werden.

K21645 73,- €
6 Abende, ab 3.11.2015
Di, 18:00 – 20:00 Uhr
Valeska Klatt, Diplom-Grafikerin, Illustratorin

► Künstlerischer Handdruck von der Glasplatte (Monotypie)

Bei der Monotypie kann man direkt mit der Druckfarbe auf eine Glas- oder Acrylplatte zeichnen bzw. malen. Anschließend wird die Zeichnung per Handabrieb, einem Löffel oder ähnlichem auf das Papier übertragen. Alternativ kann man das Papier auf eine gleichmäßig eingefärbte Druckplatte legen und dann mit einem Bleistift auf der Rückseite des Papiers zeichnen, sodass die Druckfarbe an diesen Stellen auf das Papier übertragen wird. Dabei ergeben sich zufällige Effekte, die diese Technik so reizvoll machen.
Diese Vorgehensweise nennt man auch „Durchdrückzeichnung".
Die Monotypie erlaubt viel Experimentieren, so können auch Schablonen beim Druck eingesetzt werden. Es ist möglich, in mehreren Durchgängen mit unterschiedlichen Farben zu drucken oder den Druck im Anschluss zu kolorieren. Bei diesem Verfahren können nur wenige Abzüge der gleichen Zeichnung gemacht werden, bei der Durchdrückzeichnung sogar nur Unikate.
Wer bereits Skizzen hat, kann diese gerne zum Kurs mitbringen. Materialien werden verbrauchsabhängig berechnet und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt (ca. 10,- €).

K21646 42,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 18:00 – 20:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 10:00 – 15:00 Uhr
Valeska Klatt, Diplom-Grafikerin, Illustratorin

► Mosaik-Workshop – „Scherben bringen Glück!" für Anfänger und Fortgeschrittene

Kleingruppe

In diesem Kreativworkshop erlernen Sie die Technik des Mosaizierens und stellen gleichzeitig ein kleines, persönliches Kunstwerk her. Nach einer Einführung in die verschiedenen Techniken und Materialien machen wir erste Übungen mit der Mosaikzange. Als Objektträger benutzen Sie Spiegel mit breitem Rahmen und Holzplatten. Auch fortgeschrittene Teilnehmer können sich an diesem Wochenende neuen Herausforderungen stellen! Ich berate Sie gerne im Vorfeld! Werkzeuge und Materialien (Fliesen, Nuggets, Objektträger), die Sie brauchen, werden zur Verfügung gestellt. Eigene Ideen sind herzlich willkommen! Wir erstellen die Objekte in der direkten Legemethode. Jeder Teilnehmer ist am Ende des Kurses in der Lage, zu Hause allein mit diesem vielfältigen Hobby fortzufahren. Freuen Sie sich auf ein schönes, kreatives und faszinierendes Wochenende.
www.bruchwerk.de
Es fallen zusätzliche Materialkosten von ca. 20,- € an.

K22060 85,- €
25.9.2015, 19:30 – 21:30 Uhr;
26.9.2015, 10:00 – 18:00 Uhr;
27.9.2015, 10:00 – 14:00 Uhr;
30.9.2015, 18:00 – 20:00 Uhr
Sabine Stamm

► Bogenbauseminar – Wochenendworkshop

In diesem zweitägigen Kurs haben die Teilnehmer die Möglichkeit, einen gebrauchsfähigen Bogen herzustellen. Als Vorbild dienen uns mittelalterliche Bogen sowie Wikinger-, Englische- oder

Flachbögen. Osagedornrohlinge (Maclura pommifera) stehen gegen Aufpreis auch zur Verfügung. Zwei Pfeile ergänzen die Ausrüstung. Neben fachkundiger Anleitung hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, einen Bogen herzustellen, der auf ihn persönlich zugeschnitten ist. Teilnahme für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.
Die Materialkosten in Höhe von 100,- € sind an den Dozenten zu zahlen.
Für vorgearbeitete Osagedorn-Rohlinge kommen noch 80,- € dazu.
Für sein leibliches Wohl sorgt jeder selbst.

K22064 79,- €
1 Wochenende
Sa, 7.11.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 8.11.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier

► Didgeridoo – Musik und Malerei

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels (z. B. wird es auch bei asthmatischen Erkrankungen und Schlafapnoe eingesetzt) beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (Dot-Painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung.
Bitte bringen Sie eine Decke mit. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab 65,- €.

K22065 68,- €
11.10.2015
So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa

► Messerbauseminar Workshop

In dem Kurs stellen wir ein Jagd- oder Freizeitmesser her, welches jeder selbst unter Anleitung gestalten kann. Zur Verfügung stehen Messerklingen, vorwiegend aus Schweden oder Norwegen. Die Klingen sind unterschiedlich in Form und Größe und stehen frei zur Auswahl. Der Preis für die Klingen liegt zwischen 12,00 € und 50,00 € und werden direkt an den Kursleiter bezahlt.
Sie können aber auch eigene Klingen mitbringen (z. B. Damastklingen), die Sie sich im Internet aussuchen und bestellen können. Es werden keine Klingen geschmiedet! Außerdem stehen für die Griffe viele Harthölzer zur Verfügung sowie Horn, Geweih, Messing und Knochen. Die Materialkosten betragen 40,00 € ohne Klingen. Leder, Werkzeuge, Schleifpapier und Polierpasten werden gestellt.
www.bombix.de

K22066 59,- €
14.11.2015
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr
Michel Bombardier

► Goldschmieden für Anfänger

„Diesen Ring habe ich selbst gemacht" können Sie sagen, wenn Sie diesen Goldschmiedekurs absolviert haben. Sie sägen, schmieden, löten oder feilen und lernen die Grundschritte des Goldschmiedens kennen. Der Lohn ist ein Ring aus Sterlingsilber. Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Verbrauch berechnet.

K22083 49,- €
1 Nachmittag, ab 9.10.2015
Fr, 15:00 – 21:00 Uhr
Susanne Geiger

► Ihre Kollektion als Weihnachtsgeschenk – Schmuckgestaltung mit edlen Steinen

für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

Kreieren Sie fürs Weihnachtsfest Halsketten, Armbänder, Ohrschmuck sowie Charms und USB-Stick-ID-Anhänger einfach selbst! Preisbewusst oder anspruchsvoll – auf jeden Fall für Edelsteinliebhaber/innen: über 120 edle Steine wie Lapislazuli, Rosenquarz und unbekanntere wie z. B. Mookait, Disthen, Prasem sowie preiswerte Echtperlen, Zwischenteile 925-Silber und Silver plated (versilbert) und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Dazu arbeiten wir mit allergenfreiem Edelstahldraht und Silberquetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es leicht und rasch gelingt – ohne kratzende Drahtenden – die schönsten Schmuckstücke zu zaubern. Eine große Auswahl passender Modelle steht Ihnen zum Nacharbeiten zur Verfügung. Werkzeuge werden bereitgestellt.
Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für einen Anhänger ab 4,- €, ein Paar Ohrhänger 925-Silber ab ca. 8,- €, Halsketten je nach Auswahl zwischen ca. 15,- € und 80,- €.
Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger/innen!
Zuzüglich Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl.

K22084 55,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 11:00 – 16:00 Uhr
Elinka Sturm
Schmuckdesignerin und Geografin

Im Portrait: Esther Scholz-Zerres
Dipl.-Kommunikationsdesignerin und Kunsttherapeutin Esther Scholz-Zerres wurde in Baden-Württemberg geboren und studierte in Berlin und Düsseldorf mit Schwerpunkt Malerei und Illustration. Nach einigen Jahren in verschiedenen Werbeagenturen kam die Ausbildung zur Kunsttherapeutin dazu. Sie hat zwei erwachsene Töchter, ist verheiratet und arbeitet seit einigen Jahren als Koordinatorin und Angebotsleiterin in einem offenen Atelier für psychisch Kranke. Die kunsttherapeutischen Mittel, die hier eingesetzt werden sind eine Hilfe, innere Bilder, Probleme und Gefühle zu sichten, sie besser einschätzen zu lernen und neue Einsichten zu gewinnen. Diese Methodik der kunsttherapeutischen Anleitungen eignen sich auch als Kreativitätstraining für Menschen, die Interesse haben Gestaltung als Ausdrucksmittel und Zugang zu sich selbst einzusetzen. Seit einigen Jahren bietet sie Workshops an der vhs Wiesbaden an, die gezielt einen Einblick in diese Methodik vermitteln.

Kultur und Kreativität
Künstlerisches Gestalten

► Silberschmiedekurs – außergewöhnliche Ringe

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein besonderer Ring. Er besteht aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, da die Silberstreifen verschlungen und individuell gestaltet werden. Auch durch das Einfügen von Messing und Kupfer entsteht eine eigene Note. Zusätzlich kann der Ring veredelt werden, indem die Teilnehmer Steine oder Perlen einsetzen. Auf diesem Wege können auch Kettenanhänger oder Ohrringe gestaltet werden. Das Handwerkszeug wird gestellt. Die Materialkosten je nach Verbrauch (ca. 30,- bis 60,- €) kommen hinzu.

K22086 39,- €
26.9.2015, Sa, 11:00 – 16:00 Uhr
Elvira Reetz

► Silberschmuck – mal anders mit Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay-Modelliermasse. Mit Silber Clay kann man schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich so einfach wie Ton verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke sogar geeignete Steine, verschiedene Glassorten, Sterlingsilber einarbeiten. Dieser Kurs ist hervorragend für Anfänger/innen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.
Das Material ist vorhanden und wird je nach Verbrauch abgerechnet. Ein kleines Schmuckstück kostet etwa 30,00 €. Die Nutzungspauschale für Geräte und Werkzeug beträgt 5,- €. Zum ersten Termin sind Papier, Bleistift und Schere mitzubringen.

K22089 45,- €
11.10.2015, So, 10:00 – 16:30 Uhr
Cilmara de Oliveira, Diplom-Schmuckdesignerin

► Buchbinden

Wochenendseminar für bisherige Teilnehmer und Einsteiger

Vermittelt wird ein Einstieg in das handwerkliche Buchbinden mit kleiner Materialkunde. Sie lernen verschiedene Heft- und Bindetechniken, das Herstellen von Bucheinbänden in verschiedenen Materialien wie Papier, Gewebe bis einfache Ledereinbände. Dazu gehören auch selbstgestaltete Buntpapiere bei Bedarf, das Fertigen von Sonderarbeiten wie Mappen, Kästchen, Kassetten und Fotoalben, das Reparieren von alten Büchern unter fachmännischer Anleitung.
Bitte eigene Buchbindewerkzeuge (Schere, Pinsel, Falzbein, Bleistift, Klebstoffbehälter usw.) mitbringen und die zu bindenden Bücher bzw. zu fertigenden Objekte. Falls nicht vorhanden, können die Werkzeuge und Materialien gegen Gebühr über den Kursleiter erworben werden. Bitte melden Sie sich mindestens 14 Tage vor Kursbeginn beim Kursleiter unter E-Mail: info@buchbinderei-hassdenteufel.de oder Tel.: 06131 – 472651 wegen des Liefertermins. Das Werkstattgeld von 16,- € und ggf. weitere Materialkosten nach Verbrauch sind an den Kursleiter zu entrichten.

K22110 73,- €
1 Wochenende
Sa, 11.7.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 12.7.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

K22111 73,- €
1 Wochenende
Sa, 26.9.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 27.9.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

K22112 73,- €
1 Wochenende
Sa, 17.10.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 18.10.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

K22113 73,- €
1 Wochenende
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 15.11.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

K22114 73,- €
1 Wochenende
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
So, 6.12.2015, 9:00 – 17:30 Uhr
Erwin Haßdenteufel, Buchbinder-Meister

► Ikebana – die Kunst des Blumensteckens nach der Sogetsu-Schule

Anfänger und Fortgeschrittene

Ikebana hat in Japan eine über 1300 Jahre alte Tradition und hat auch in Deutschland viele Liebhaber gefunden. Ikebana bedeutet die uralte Kunst der Japaner, Blüten, Zweige und Blätter in den verschiedensten Gefäßen nach bestimmten Regeln anzuordnen.
Zu der Kursgebühr kommen Materialkosten hinzu (Blumen-Igel, Blumenschere etc.) sowie Blumengeld ca. 6,- € je Unterrichtstag.

K22160 24 UStd. 76,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015
Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Heidemarie Shockley

K22170 24 UStd. 76,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Heidemarie Shockley

K22180 24 UStd. 76,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Heidemarie Shockley

► Origami – Workshop für Erwachsene: Lichtzauber Teil II

Die Nächte werden länger. Draußen wird es ungemütlich. Dann ist es Zeit, sich es zu Hause gemütlich zu machen. Mit Origami lassen sich verschiedene Teelichthalter zaubern. Sie sind auch als selbstgebasteltes Geschenk für die kalte Jahreszeit bestens geeignet. Das warme Licht schimmert durch das gefaltete Papier hindurch und bildet einen besonderen Blickfang, der fast eine magische Stimmung verbreitet.
In dem Kurs wird normales Papier verwendet. Daher dürfen die Teelichter nachher nur mit LED-Birnchen bestückt werden.
Das Material wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inkl. Materialkosten.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

K22195 27,- €
28.11.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Origami – Grundstufe II

für Erwachsene

Origami ist die traditionelle Kunst des Papierfaltens in Japan. Ein Stück Papier wird nur durch Falten in diverse Formen und Gestalten verwandelt. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade: von einfach bis sehr kompliziert. So kann man seine eigenen Fähigkeiten Schritt für Schritt weiter entwickeln. In Grundstufe II werden weitere Grundformen (zusammengeschobenes Dreieck und Quadrat sowie Vogel- und Blumenform) vermittelt. In der ersten Hälfte lernen Sie die Grundformen anhand interessanter Objekte kennen. In der zweiten Hälfte falten Sie jahreszeitlich abgestimmte schöne und nützliche Objekte.
Das Papier wird von der Kursleiterin gestellt. Kursgebühr inkl. Materialkosten.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

K22196 29,- €
2 Samstage, ab 26.9.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Maya S. Onodera

► Mützen selbstgemacht – Häkeln für Anfänger und Wiedereinsteiger/innen

An einem Samstag fertigen wir unter Anleitung eine Häkelmütze an. Dabei beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Maschentypen, mit Farbwechsel, dem Auf- und Abnehmen und dem Arbeiten in Runden, lernen Randabschlüsse

und das Anfertigen von Bommeln und Quasten kennen. Außerdem besteht die Möglichkeit, die Mütze anschließend mit einer selbstgefertigten Applikation zu versehen. Die Kursleiterin geht auf individuelle Wünsche der TeilnehmerInnen ein. Die Wollstärke sollte nicht unter Nadelgröße 6 liegen.

K22222 39,- €
10.10.2015
Sa, 10:30 – 16:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

► Filz-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Workshop können Sie die jahrtausende alte Technik des Filzens, die ein großes kreatives Potential bietet, erlernen oder vertiefen.
Sie können unterschiedliche Wollarten und andere Fasern sowie verschiedene Filztechniken kennenlernen und ausprobieren. Da jeder Teilnehmer Objekte seiner Wahl filzen kann, ist dieser Kurs gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet: einfache Tischsets und Untersetzer, Schmuck, Stulpen, Kissenhüllen, Lampenschirme, Taschen, Schals in der Nunotechnik oder auch andere Ideen können verwirklicht werden. Kosten für Wolle, Fasern und Stoffe sind je nach Verbrauch direkt im Kurs zu zahlen (ca. 10,- bis 25,- €). Pauschale für Arbeitsmaterialien (Folie und Seife 4,- €)
Bitte 3 größere Handtücher mitbringen

K22224 8 UStd. 59,- €
12.9.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Margot Roth

► Upgecycelt – Umgestaltet!

Alte T-Shirts, neues Garn

Aus alten T-Shirts, egal ob löchrig, mit Flecken oder verzogen, entstehen neue Kunstwerke für den Alltagsgebrauch. Upcycling meint, ungenutzte Dinge aufwerten zu neuem Höherwertigen. Mit einer speziellen Schneidetechnik lernen Sie, aus alten T-Shirts T-Shirt-Garn herzustellen. Mit diesem stabilen Garn sind Ihrer Kreativität kaum Grenzen gesetzt. Wir wollen Aufbewahrungskörbe häkeln, Schmuck gestalten, Teppiche oder Schalen weben. Wir wollen uns in der Gruppe mit unseren Ideen gegenseitig bereichern. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Sie werden in Ihren Projekten individuell betreut. Für das Upcycling werden alte T-Shirts aller Farben, Formen und Größen benötigt, außerdem eine Stoffschere und eine Häkelnadel ca. Stärke 10. Diese Werkzeuge können Sie auch zum Selbstkostenpreis bei der Kursleiterin erwerben. Keine alten T-Shirts zur Hand? Etwas Material wird vorhanden sein.

K22240 12 UStd. 63,- €
3 Abende, ab 29.9.2015
Di, 18:45 – 21:45 Uhr
Nina Labode

► Korbflechten – Freies Arbeiten mit Weide

Vorwiegend mit ungeschälter Weide erarbeiten wir – auf der Grundlage leicht erlernbarer Flechttechniken – freie Raumkörper. Im Mittelpunkt steht das Spiel mit Formgebung und Variationen von Flechttechniken. Ihre individuelle Prägung geben wir diesen Raumkörpern durch die unterschiedliche Stärke der Weidenrute, manchmal durch die Verbindung verschiedener Weidensorten oder die Kombination mit anderen Materialien.
Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht, kostet ca. 20,00 € pro Teilnehmer und wird direkt an die Dozentin gezahlt.
Bei schönem Wetter arbeiten wir im Freien.
Falls vorhanden, bitte Gartenschere und Schürze mitbringen.

K22401 16 UStd. 73,- €
4 Tage, ab 31.8.2015
Mo-Do, 10:00 – 13:00 Uhr
Henny Riedl

► GESTALTEN MIT TON – STEINBILDHAUEREI

► Steinbildhauerei

Grund- und Einführungskurs

Erstellen einer Steinskulptur – Material- und Motivauswahl – Werkzeugkenntnisse und Handhabung – Konstruktives Arbeiten.
Es wird im Freien gearbeitet! Grundwerkzeug wird seitens der vhs zur Verfügung gestellt.
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

K23010 48 UStd. 149,- €
Schloss Freudenberg
12 Nachmittage, ab 4.9.2015
Fr, 16:00 – 19:00 Uhr
Andreas Schmitz

► Steinbildhauerei Sommerkurs

Anfänger und Fortgeschrittene

Nach eigenen Skizzen, Entwürfen oder Tonmodellen wird nach Anleitung eines erfahrenen Steinbildhauers im Freien gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit, Reliefs oder Vollplastiken zu erarbeiten bzw. abstrakt oder gegenständlich zu arbeiten.
Das Grundwerkzeug wird von der vhs gestellt.
Die Materialkosten für einen mittelgroßen Stein betragen ca. 20,- €; es können auch eigene Steine mitgebracht werden.
Während der Mittagszeit von 13:00 bis 14:00 Uhr darf nicht gearbeitet werden!
Die Kosten für das Steinmaterial tragen die Teilnehmer/innen.

K23040 33,33 UStd. 115,- €
Schloss Freudenberg
5 Tage, ab 13.7.2015
Mo-Fr, 10:00 – 16:00 Uhr
Andreas Schmitz

► Ton-Workshop: Zeig dein (wahres) Gesicht!

Der Janus- oder Doppelkopf als schöpferisches Ausdrucksmittel für Tonplastik

Der römische Gott Janus symbolisiert Anfang und Ende, Ein- und Ausgang und steht in seiner doppelgesichtigen Darstellung für Zwiespältigkeit, weil sein Blick gleichzeitig nach vorne und nach hinten gerichtet ist. Und wer kennt sie nicht, die Doppeldeutigkeit in Wort und Bild, die eigene Gespaltenheit, das Hin- und Hergerissensein im Inneren oder ambivalente Beziehungen zu Menschen? In diesem Kurs wollen wir uns von solchen oder ähnlichen Gefühlen, von Doppeldeutigkeit und Zwiespältigkeit, Männlichem und Weiblichem, Leichtem und Schwerem, Mensch und Tier, Konkretem und Abstraktem, Träumerischem und Realem inspirieren lassen und aus Ton eine Kleinplastik in Form eines Januskopfes gestalten.
Die Kursleiterin hilft bei der Ideenfindung und künstlerischen Ausarbeitung und vermittelt die notwendigen Kenntnisse für den Hohlaufbau.
Wer möchte, kann die Skulptur glasieren oder nach dem Brennen anderweitig farbig anlegen.

K23060 72,- €
1 Wochenende
Fr, 18.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.9.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

► Keramik kreativ

Ton erfahren, formen, fühlen und gestalten

Die Teilnehmer/innen lernen verschiedene Aufbautechniken kennen, mit denen gebrauchstaugliche Gefäße, frei geformte Plastiken oder Phantasiefiguren für innen oder außen entstehen können. Jeder Teilnehmer wird darin unterstützt, seine eigenen Ideen und Vorstellungen gestalterisch umzusetzen. Für Anfänger wie auch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen geeignet.

K23061 72,- €
20.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr;
21.11.2015, 11:00 – 15:00 Uhr;
27.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr;
28.11.2015, 11:00 – 15:00 Uhr
Nicole Groß-Weberstedt

Kultur und Kreativität
Gestalten mit Ton / Musik

► Keramisches Gestalten – Gefäß- u. Figurenkeramik

für Anfänger und Fortgeschrittene (Kleingruppe mit max. 8 TN)

Gestalten mit Ton im freien Aufbau: Alle Techniken der Gefäßkeramik, Reliefs, Plastiken, Figurenkeramik. Einführung in alle Dekortechniken: Polieren, Engobemalerei, Glasieren, Unterglasurmalerei, Aufglasurmalerei, Wachsausspartechniken. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet.
Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.

K23088 25 UStd. 84,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
9 Abende, ab 7.10.2015
Mi, 16:45 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

K23089 25 UStd. 84,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
9 Abende, ab 7.10.2015
Mi, 19:15 – 21:30 Uhr
Manuela Casselmann

► Keramisches Gestalten – Gefäß- u. Figurenkeramik

Wochenendseminar (Kleingruppe mit max. 8 TN)

Gegenstand des Kurses ist die Erarbeitung von Gefäßen und/oder Figuren aus Ton im freien Aufbau. Sie können Gartenkeramik, Gebrauchskeramik und/oder dekorative Keramiken herstellen. Es soll eine Übersicht über mögliche Arbeits- und Dekorationstechniken gewonnen werden. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene im keramischen Handwerk geeignet. Es entstehen Material- und Brennkosten je nach Verbrauch.
Lehrbuch: Figurenkeramik, Tiere modellieren u. a. (im Kurs erhältlich).

K23091 65,- €
Keramikwerkstatt Casselmann
1 Wochenende
Sa, 17.10.2015, 15:00 – 19:00 Uhr
So, 18.10.2015, 15:00 – 19:00 Uhr
Manuela Casselmann

► Figürliches Gestalten in Ton – Bildhauerisches Gestalten

Schwerpunkte: Geometrische Grundformen / Menschliche Figur / Figuration / Hohlformen. Gespür für Proportionen entwickeln, durch spielerischen Umgang mit Ton bewusstes Sehen schulen. Technische Hilfen und komplizierte Techniken werden erläutert und erlernt. Ziel ist die Sicherheit im Umgang mit Ton, um sich auch an schwierigere Formen zu wagen.
Die Teilnehmer/innen tragen die entstehenden Materialkosten von ca. 10,- bis 20,- € je nach Verbrauch.

K23100 21 UStd. 75,- €
7 Abende, ab 5.11.2015
Do, 19:15 – 21:30 Uhr
Isanna von Perbandt

► MUSIK IN THEORIE UND PRAXIS

► Eh ich mich uffreech, is mir‘ s lieber egal

Ulrike Neradt & „Best Age“

Allein der Titel lässt schon auf witzige, menschliche und allzu menschliche Begebenheiten schließen.
Was muss der Mensch nicht alles erdulden im Leben! Dauernd gibt es Missverständnisse, Tücken, Pech und Pannen. Man vergisst selbstverständliche Dinge, ewig läuft etwas schief und den Bach hinunter, oder man baut Mist.
Und was man gut meint, kriegen andere oft in den falschen Hals. Schließlich reißen die strapazierten Geduldsfäden und man dreht „dorrsch“ und verliert die Nerven.
Aber anstatt sich darüber „uffzureeche“, pariert Ulrike Neradt mit der Lebensweisheit, dass einem gelegentlicher Ärger „lieber egal sein sollte“. Mit Geschichten aus ihrem neuen Buch und Begebenheiten aus dem Alltag fesselt Ulrike Neradt das Publikum, und ihre Band „Best Age“ sorgt für die passende musikalische Begleitung: „Don‘t worry, be happy!“

Best Age

Ulrike Neradt; „Best Age“: Hartmut Boger, Daniel Schmicking, Jörg Schmüser, Günter Steppich.
Einlass 18:00 Uhr, Beginn 19:00 Uhr.
Kursgebühr zuzüglich ca. 5,- bis 15,- € für Speisen und Getränke.

K20153 2,67 UStd. 22,- €
vhs Haus B, Foyer / Bistro
23.10.2015, Fr, 19:00 – 21:00 Uhr

► Musik verstehen

Einführung in die Musik des 20. und 21. Jahrhunderts

Diesmal steht ein Komponist im Zentrum des Kurses: Helmut Lachenmann. Lachenmann ist einer der berühmtesten und wirkungsmächtigsten Komponisten der Gegenwart, der unsere Hörgewohnheiten und unser Denken über Musik durch seine Werke und seine Texte grundlegend verändert hat. 2015 wird mit zahlreichen Konzerten und Festivals sein 80. Geburtstag gefeiert, so auch beim Festival cresc, das vom 26. bis 29.11.2015 im ganzen Rhein-Main-Gebiet zeitgenössische Musik zur Aufführung bringt. Ziel des Kurses ist die Annäherung und Auseinandersetzung mit der Musik Lachenmanns sowie ein gemeinsamer Besuch eines Konzertes, das zusammen vorbereitet und erarbeitet werden soll.

K20843 6 UStd. 25,- €
3 Abende, 4.11., 11.11., 18.11.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Karin Dietrich

► Didgeridoo – Musik und Malerei

Ein Bau-, Mal- und Spielseminar mit Entspannung

Erlernt wird die Herstellung und das Spiel auf diesem ältesten Blasinstrument der Welt. Von den Aborigines, den Ureinwohnern Australiens, zur Begleitung von Tanz, Gesang und bei Heilungsritualen verwandt, wird es heute als Musikinstrument in der Therapie und in Musikgruppen und Orchestern auf der ganzen Welt eingesetzt. Die heilende Wirkung des Didgeridoospiels (z. B. wird es auch bei asthmatischen Erkrankungen und Schlafapnoe eingesetzt) beruht darauf, dass durch die besondere Klangcharakteristik und die Zirkuläratmung, die es ermöglicht, den Ton beliebig lange ohne Unterbrechung zu halten, der Zugang zu einer gesteigerten Wahrnehmung erleichtert und ein Zustand tiefer Entspannung erreicht wird. In diesem Seminar lernen Sie, Ihr eigenes Instrument zu bauen, in der traditionellen Punkt-in-Punkt-Malerei (Dot-Painting) zu bemalen und es zu spielen in Verbindung mit der richtigen Atmung und Entspannung.
Bitte bringen Sie eine Decke mit. Materialkosten für Didgeridoo und Versiegelung je nach Ausführung ab 65,- € .

K22065 68,- €
11.10.2015, So, 9:30 – 19:00 Uhr
Ulrich Soppa

Claudia Carbo erzählt in ihren Liedern alltägliche Geschichten. Mit großer Leichtigkeit wechselt sie von einem Genre zum nächsten, vom romantischen Bolero zur Dramatik des Tango bis zur schwingenden Leichtigkeit des Bossa Nova und drückt jedem Song ihren ganz eigenen Stempel auf.
Die Latin-Jazz-Diva mit peruanischen Wurzeln singt das komplette Spektrum des Latin Jazz.
Ihre Improvisationskunst, ihre wandlungsfähige Stimme und ihre Authentizität machen sie seit Jahren zur gefragten Künstlerin führender Jazzclubs.
Langjähriger Begleiter ist Jazz-Gitarrist Felix Heydemann. Mit Claudia Carbo absolviert er seit Jahren diverse Tourneen und zahlreiche Konzerte im In- und Ausland.

► Lateinamerikanische Rhythmen mit Claudia Carbo und Felix Heydemann

Kultur & Kulinarik

Die Weite der Pampas in Argentinien, die Farbenpracht des Mexikanischen Kunsthandwerks, die Schönheit der weißen Strände in Rio de Janeiro – Jazz- und Latinsängerin Claudia Carbo führt uns mit einer musikalischen Reise durch die Vielfalt und Schönheit Lateinamerikas.
Auch die Speisen aus der lateinamerikanischen Welt führen Sie kulturgeschichtlich und kulinarisch quer durch das Land.
Preis inkl. Speisen, Wein und Getränken. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K24010 39,- €
18.9.2015
Fr, 19:00 – 22:00 Uhr

► Hören – Kernkompetenz, Kulturtechnik, Kunsterfahrung

Das Hören wurde im Laufe der letzten Jahrzehnte als wichtige Kulturtechnik wiederentdeckt. Zuhören zu können ist eine Voraussetzung dafür, gemeinsam spielen, lernen, dem Unterricht folgen und überhaupt miteinander umgehen zu können. Hören fördert die Sprachentwicklung, Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung, Phantasie und Medienkompetenz. Und nicht zuletzt hängt gelingende Integration vom Zuhören ab. Damit erweist sich Hören als kulturelle Schlüsselkompetenz.
Das Seminar soll vermitteln, in welcher Weise und an welchen Ansatzpunkten das Thema für alle Fachbereiche von herausragender Bedeutung sein kann: ob im Rahmen von Führungskompetenz, Kommunikation und Rhetorik; Entspannung, Meditation und Gesundheitspsychologie; Sprachwahrnehmung, Zuhörförderung in den Bereichen Sprachunterricht, Didaktik und Lernen; oder als Klangdesign, Stimmbildung und Hörerfahrung im Rahmen von Kultur und Kreativität.

L24020 4 UStd. 25,- €
16.1.2016
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniel A. Schmicking

Die Veranstaltungen finden in der Villa Schnitzler statt, wenn kein anderer Ort angegeben ist.

Die Villa Schnitzler ist weitgehend barrierefrei!

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket ESWE VERKEHR

► Edith Piaf – französische Chansons

Zur Erinnerung an ihren 100sten Geburtstag

Die Film- und Theaterschauspielerin Emilia Blumenberg hat ihre Lieblingschansons zusammengestellt und mit unterhaltsamen Zitaten aus Kunst und Musik versehen. Das Programm reicht vom tragikomischen Zungenbrecher „Ta Katie t'a quitté" (Boby Lapointe) bis zum leidenschaftlichen „Mon Dieu" Édith Piafs und führt von Françoise Hardys blind verliebtem „Oh, oh, chérie" über Juliette Grécos fragile „Trois petites notes" bis ins „Hôtel Normandy" von Patricia Kaas.
Wie immer versucht Emilia Blumenberg über ihre eigene Person den Liedern Charakter und Farbe zu verleihen, wodurch neue Ausdrucksmöglichkeiten entstehen. Am Flügel begleitet sie der Marburger Pianist Andreas Larbig: im Herzen ein begeisterter Rockmusiker – und gleichzeitig ein einfühlsamer Chansonbegleiter.
Gebühr inklusive Wein und Knabbereien.

K24023 19,- €
29.11.2015
So, 17:00 – 19:30 Uhr
Emilia Blumenberg, Andreas Labig

Im Portrait: Emilia Blumenberg
Nach ihrer Schauspielausbildung war Emilia Blumenberg u. a. an den Hamburger Kammerspielen, am Aalto-Theater der Philharmonie Essen und am Schlosstheater Celle engagiert, spielte in Fernsehserien wie „Soko Wismar", „Der Fahnder", „Der Kriminalist" und weiteren Produktionen mit.
Der Pianist Andreas Larbig begann seine musikalische Laufbahn als Keyboarder in verschiedenen Bands und tritt seit mehreren Jahren erfolgreich mit Emilia Blumenberg auf. Sie bilden ein wunderbar aufeinander abgestimmtes Duo.

Kultur und Kreativität:
Musik

Engelrausch

► Engelrausch

Fantastische Weihnachts-Winter-Musik

Auf ungewöhnlich eigenständige Art interpretieren Martin Wagner (Akkordeon), Hanns Höhn (Kontrabass) und Andreas Neubauer (Schlagzeug) traditionelle Weihnachtslieder.
Sie spielen ein originelles, jazziges und feierliches Spiel mit der Tradition und treffen dabei die Emotionen auf fast magische Weise. Zusammen zaubern sie eine wunderbare Weihnachtswelt und geben den Liedern ihren ursprünglichen Charakter zurück, ohne Nelken und Zimt, aber mit urwüchsigem Groove, höchster Sensibilität, musikalischer Vielfalt und Frische. Virtuos und mitreißend. Einfach berauschend.
Veranstalterinnen: Evangelische Stadtakademie, „Kirche und Kultur" der katholischen Kirche, vhs
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
Gebühr nicht ermäßigbar.

K24025 15,- €
Ringkirche, Kaiser-Friedrich-Ring 7
20.12.2015
So, 19:00 – 21:00 Uhr

► Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek

Waren Sie schon in der Mauritius-Mediathek und haben die Stadt- und Musikbibliothek besucht? In ca. 1,5 Stunden führen wir Sie durch unsere Räumlichkeiten. Sie erhalten Einblick in den Bestand sowie Recherche-Tipps an unserem Katalog, dem OPAC. E-Pianos zum Ausprobieren, Klang erleben im Sonic chair, unsere neue Verbuchungstechnik – entdecken Sie die Welt der Medien! Wir freuen uns auf Sie!
Eintritt frei. Anmeldung bei der vhs erbeten.
Treffpunkt ist in der Mauritius-Mediathek, Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10

K24031 Eintritt frei
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10
21.9.2015
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

K24032 Eintritt frei
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10
23.11.2015
Mo, 18:00 – 19:30 Uhr

► Jour musical: Wie die Kabale zur Luise kam

Vortrag von KD Köhler

„Jour musical", eine Veranstaltungsreihe von Prima la Musica, dem Förderverein der Musikbibliothek Wiesbaden, in Kooperation mit der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Ort: Musikbibliothek in der Mauritius-Mediathek.

Bitte zahlen Sie an der Abendkasse der Musikbibliothek.

K24036V Eintritt 5,- €
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10
23.9.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr

► Jour musical: Musik ist Sprache – Sprache ist Musik oder: Warum Noam Chomsky und Leonhard Bernstein wirklich kluge Kerle sind!

Vortrag mit Gerd Zimanowski

Bitte zahlen Sie an der Abendkasse der Musikbibliothek.

K24037V Eintritt 5,- €
Musikbibliothek, Hochstättenstraße 6 – 10
25.11.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr

► Song-Studio

Alle Teilnehmer der bisherigen Song-Studio-Kurse bestätigen es: Es ist ein großartiges Erlebnis im Chor zu singen, gemeinsam Stücke zu erarbeiten und eigene Vorschläge zum Programm des Chores einzubringen. Machen Sie mit, die Stimme als einziges Instrument, das man immer mit sich herumträgt, zu schulen und dabei zu erleben, wie sehr Musik in ihrer ursprünglichsten Form ausgeführt, -dem Singen-, die Stimmung beeinflusst. Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen zu erfahren, wie man mit Spaß und ohne Anstrengung singen kann. Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich, da alle Stücke melodisch und rhythmisch vorgestellt und für jeden nachvollziehbar, gemeinsam „ersungen" werden. Späteinsteiger können auch nach Kursbeginn noch teilnehmen.

K24110 26,67 UStd. 95,- €
10 Abende, ab 24.9.2015
Do, 19:15 – 21:15 Uhr
Raphaela Weil / Nägler

► Stimmbildung und Singen

Wochenendseminar für Einsteiger

Dieser Kurs ist gedacht für alle, die gerne singen, zu Hause oder im Chor und mehr über das „Wie" erfahren möchten. Wir trainieren anhand von Atem-, Sprech- und Gesangsübungen die entsprechenden körperlichen Funktionen beim Singen. Anschließend setzen wir das Geübte beim Singen von einfachen Kanons und leichter Sololiteratur um.
Begrenzte Teilnehmerzahl.

K24139 67,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 14:00 – 18:00 Uhr
Manuela Söhn / Neuser, Diplom-Gesangspädagogin

► Die Farben meiner Stimme – Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Wochenendseminar

Kennen Sie die Möglichkeiten Ihrer Stimme? Wie sie wirken kann im sprachlichen und sängerischen Umfeld? Wie verändere ich Farbe, Klang und Wirkung dieses genialen Kommunikationsmittels? Stimme schafft Vertrauen, sie setzt sich durch, sie weckt Emotionen! Wichtigste Voraussetzung: Freude am Singen, an der Musik und eine Portion Mut, sich auf Neues, Fremdes und sein Gegenüber ein zu lassen! Außerdem wäre es schön, wenn Sie eigene Literatur, Noten oder Lieder mitbringen, die wir dann gemeinsam „verbessern" können.

K24140 67,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 14:00 – 18:00 Uhr
Manuela Söhn / Neuser, Diplom-Gesangspädagogin

► Singen macht glücklich – „Just sing!"

Es ist inzwischen hinlänglich bekannt, dass Singen gut für das geistige und körperliche Wohlbefinden ist. Dass jeder Mensch, der sprechen kann auch zu singen vermag, wird hingegen häufig bezweifelt. Wir wollen in lockerer Runde einfach singen, ohne Anspruch auf Perfektion, aber mit ganz viel Spaß an der Sache. Besonderes Augenmerk soll auf klassische Volkslieder gelegt werden, aber auch auf neuere Lieder und Kanons. Darüber hinaus bekommen Sie ein paar spannenden Hintergrundinformationen zu den verschiedenen Stilrichtungen der einfachen Vokalmusik. Eine kleine Einführung in die Beschaffenheit unseres Instrumentes – der Stimme – rundet das Programm ab.

K24145 27,- €
4.10.2015
So, 14:00 – 17:00 Uhr
Stefanie Tettenborn, Mezzosopran

► Sing and Swing

G. Gershwin, C. Porter, B. Goodman, I. Berlin – alles große Namen des Swing und Jazz.
Würde es Ihnen gefallen, sich für ein paar Stunden mit diesen Komponisten zu „verabreden" und nach Lust und Laune diese wunderschönen Melodien (z. B.: „Dream a little Dream..." oder „Fly me to the Moon...") selbst zu singen? Dann kommen Sie, um in netter Runde in dieser wundervollen, zum Tanzen animierenden Musik zu schwelgen.
Wir werden stimmbildungstechnische Dinge, wie z. B. Atemübungen, Vocalisen und Gesangsübungen unseren Songs voranstellen, so dass Sie nach unseren gemeinsamen Stunden, beschwingt und frei, mit mehr sängerischem Wissen und schönen musikalischen Eindrücken in den Alltag gehen können.
Sollten Sie Notenmaterial oder auch Playbacks solcher Musik zuhause besitzen, so bringen Sie diese gerne mit. Auf ein baldiges musikalisches Kennenlernen freue ich mich!

K24151 49,- €
14.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Annette Kuhn-Greiner

► Maultrommel spielen für Anfänger

Erleben Sie die Faszination der Maultrommel im Workshop für Anfänger und Interessierte. Die Maultrommel ist ein kleines unscheinbares Musikinstrument mit großer Wirkung auf Jung und Alt. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie das einzigartige Gefühl, wenn Sie als „eigener Resonanzkörper" Ihr Maultrommelspiel erleben. Entgegen der allgemeinen Erwartung, genießt die Maultrommel weltweit ein hohes Ansehen und ist in manchen Ländern das „Nationalinstrument"! Erlernen Sie die Grundtechniken des Maultrommelspiels, so dass Sie nach dem Workshop selbständig erste Melodien und Rhythmen spielen können.
Zum Workshop sollte eine eigene Maultrommel mitgebracht werden.
Bei Bedarf kann gegen eine zusätzliche Leihgebühr von 2 € eine Maultrommel gestellt werden.

K24250 4 UStd. 25,- €
19.9.2015
Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Viktor Ban

► Gitarre 1

Gitarre für absolute Anfänger. Es gibt nur eine Voraussetzung: Spaß am gemeinsamen Musizieren. Wir beginnen am Sa., dem 26.9. von 11:00-13:00 Uhr mit einer Doppelstunde, um in die Geheimnisse der Notenschrift und des Notenlernens einzutauchen. Mit praktischen Beispielen wird die gitarrentypische Schreibweise im Violinenschlüssel erklärt, Notelocations.
Für den Anfang spielen wir mit Gitarren, die mit Nylonsaiten bezogen sind (klassisches Modell). Keine Western- bzw. Stahlsaitengitarren mitbringen. Im weiteren Verlauf spielen wir leichte Melodien, erste Akkorde, erwerben erste harmonische Grundkenntnisse für die Songbegleitung und beginnen mit einem einfachen Blues.
Zur erfolgreichen Teilnahme ist es unbedingt erforderlich täglich mind. 30 Min. zu üben!
Begrenzte Teilnehmerzahl.
Das Mindestalter ist 16 Jahre.
(Kein Unterricht am 16.10.2015)
Bitte Bleistift, Radiergummi, Notenpapier bzw. Notenheft, das Lehrbuch, Gitarre und Gitarrenstütze oder -fußbank mitbringen. Benutzt wird das Lehrbuch (bitte zur 1. Stunde mitbringen): „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby", Rolf Tönnes Schott Edition ED 9475 ISMN-001-13209-1 (DVD Bestell-Nr. SMS 121). Nicht in der Kursgebühr enthalten.

K24301 20 UStd. 125,- €
8 Nachmittage, ab 2.10.2015
Sa+Fr, 15:45 – 16:45 Uhr
Zoltan Magyar

► Gitarre 2

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten des Kurses Gitarre 1. Wir lernen neue Anschlagstechniken (Wechselschlag), spielen 2- bis 4-stimmige Akkordzerlegungen, Fingerpickingstile und Pop-Songs.
Begrenzte Teilnehmerzahl.
(Kein Unterricht am 2.11.2015)

K24302 20 UStd. 125,- €
10 Nachmittage, ab 21.9.2015
Mo, 17:15 – 18:15 Uhr
Zoltan Magyar

► Gitarre 3

Voraussetzung einer erfolgreichen Teilnahme sind die erworbenen Fähigkeiten der Kurse 1 und 2. Erweiterte Liedbegleitungen, Blues, Popsongs und Solostücke.
(kein Unterricht am 16.10.2015)

K24303 20 UStd. 120,- €
10 Nachmittage, ab 18.9.2015
Fr, 16:45 – 17:45 Uhr
Zoltan Magyar

► Gitarre 5

Während des Kurses beenden wir das Lehrbuch Band 1 und beginnen mit Band 2: „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby", Rolf Tönnes, Schott Edition ED 9974, ISMN-M-001-14379-0 (nicht in der Kursgebühr enthalten).
(kein Unterricht am 16.10.2015)

K24305 20 UStd. 120,- €
10 Nachmittage, ab 18.9.2015
Fr, 17:45 – 18:45 Uhr
Zoltan Magyar

► Gitarre 7

Ab Lektion 5, Band 2: „Gitarre spielen – mein schönstes Hobby", Rolf Tönnes, Schott Edition ED 9974, ISMN-M-001-14379-0
(kein Unterricht am 16.10.2015)

K24307 20 UStd. 120,- €
10 Nachmittage, ab 18.9.2015
Fr, 14:45 – 15:45 Uhr
Zoltan Magyar

► Gitarre – Fortgeschrittene

Voraussetzung sind gitarristische und musikalische Fähigkeiten wie: Notenkenntnisse, Fingerpicking, Note locations, Akkordaufbau, Scales. Teilnahme an diesem Kurs für Neueinsteiger bitte nach Rücksprache mit dem Dozenten: (0611) 30 97 68.
(kein Unterricht am 2.11.2015)

K24320 20 UStd. 125,- €
10 Abende, ab 21.9.2015
Mo, 18:15 – 19:15 Uhr
Zoltan Magyar

Der Gitarrenunterricht bei Zoltan Magyar findet montags und freitags an 10 Nachmittagen bzw. Abenden und für alle Kurse gemeinsam am Sonntag, dem 13.12.2015 von 14:00 – ca. 19:00 Uhr statt.

Playing The Beatles

Gitarren-Workshop

Dies ist ein Workshop für alle Gitarristen, die Spaß am gemeinsamen Spielen von Songs der legendären Fab Four haben. Was liegt näher als dies unter Anleitung eines gebürtigen Liverpooler Gitarristen und Songwriters zu tun? Dieser Workshop wird großteils in englischer Sprache gehalten.

K24322 39,- €
17.10.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Colin Charles Frost

Kultur und Kreativität
Musik / Fotografie und Video

► Trommeln für Anfänger

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik – egal ob Rhythmen aus Afrika, der Karibik oder Brasilien gespielt werden. Sie bringen selbst den Faulsten dazu, sich zu bewegen und schaffen ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt.
In dem Kurs werden wir traditionelle Rhythmen im Ensemble kennen lernen. Es werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe, Congas, Bongos, Basstrommel und Kleinpercussion geübt und vertieft und Arrangements erarbeitet. Mit Hilfe der vorhandenen Instrumente können rhythmisch-motorische Abläufe eingeübt werden, die einmal Koordinationsprobleme lösen helfen, den Aggressionsabbau fördern und gleichzeitig den Zugang zur Musik erleichtern. Vor dem Kauf eines neuen Instruments bitte unbedingt beraten lassen bzw. am ersten Kurstermin (es können auch verschiedene Instrumente ausprobiert werden): cfreitas_drums@gmx.de oder 069/37108710.
Bitte eigene Trommel/n mitbringen!

K24325 15 UStd. 58,- €
15 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 18:00 – 18:45 Uhr
Cid de Freitas

K24326 15 UStd. 58,- €
15 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 18:45 – 19:30 Uhr
Cid de Freitas

► Trommeln mit Vorkenntnissen

Egal ob Rhythmen aus Afrika, der Karibik oder Brasilien gespielt werden, Sie erleben pure Lebensfreude, Temperament und Dynamik. Der Bewegungsdrang des Menschen kann in unserer hochtechnisierten Welt kaum noch ausgelebt werden. Die Folgen sind fremdes Gefühl zum eigenen Körper und schlechte Koordinierung der Bewegungsorgane.
In diesem Kurs werden wir traditionelle afrikanische, afro-brasilianische, afro-karibische Rhythmen im Ensemble spielen. Es werden die spezifischen Trommel-Spieltechniken auf Congas, Bongos, Djembe, Basstrommeln und Kleinpercussion geübt und vertieft.
Der Kurs beinhaltet schlagtechnische Übungen, Ensemblespiel, Timing sowie komplexere Rhythmen und Arrangements.
Bitte eigene Trommel/n mitbringen!

K24327 25 UStd. 88,- €
15 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 19:45 – 21:00 Uhr
Cid de Freitas

► FOTOGRAFIE UND VIDEO

► Fotografie – Gestaltung und Technik I

Wochenendkurs

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger mit Hobby-Absichten als auch an Teilnehmer, die sich auf ein gestalterisches Studium vorbereiten wollen, ebenso an Amateurfotografen mit Vorkenntnissen. Er gilt für analoge und digitale Fotografie gemeinsam. Besprochen werden hauptsächlich gestalterische Themen, Kompositionslehre, Farbe, Licht, Bildwirkung, Bildfehler und Motive. Am Beispiel einer einfachen Spiegelreflexkamera erfahren wir, wie eine Kamera funktioniert. Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Blitzaufnahme etc. sind am Ende keine Unbekannten mehr. Der Kurs eignet sich natürlich auch für „Digital-Fotografen".

K25025 85,- €
1 Wochenende
Fr, 11.9.2015, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 12.9.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 13.9.2015, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

K25026 85,- €
1 Wochenende
Fr, 25.9.2015, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 26.9.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 27.9.2015, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

K25027 85,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 17.10.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 18.10.2015, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

K25028 85,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 7.11.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 8.11.2015, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

K25029 85,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 20:00 – 21:30 Uhr
Sa, 28.11.2015, 10:00 – 19:00 Uhr
So, 29.11.2015, 12:00 – 19:00 Uhr
Axel Himburg

► Fotografie – Gestaltung und Technik II

Aufbaukurs, Exkursionen und Bildbesprechungen

Jetzt wird praktisch geübt; es gibt Exkursionen mit Bildbesprechungen. Vertiefung und Übung der im Einführungskurs erworbenen Kenntnisse und Fertigkeiten. Exkursionen, praktische Tipps und Hilfen beim Fotografieren. Termine für die Exkursionen werden endgültig am ersten Abend abgesprochen.
3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 5. Dezember (vorm.), Sa, 12. Dezember (nachm.), Fr, 18. Dezember 2015 (abends) – jeweils 4 UStd.
Genaue Absprache am ersten Abend.
Zu den Exkursionen: Kameraausrüstung nach Belieben; Stativ empfehlenswert.
Einfaches Stativ genügt.
TERMINE:
Donnerstag, 3.12. und 10.12.2015, je 18 – 20 Uhr,
Donnerstag, 17.12.2015, 17 – 19 Uhr,
Samstag, 19.12.2015, 14 – 16 Uhr.

K25040 10,67 UStd. 85,- €
4 Abende + 3 Exk., ab 3.12.2015
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

► Fotografie – Gestaltung und Technik II

Aufbaukurs, Exkursionen und Bildbesprechungen

3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 5. Dezember (vorm.), Sa, 12. Dezember (nachm.), Fr, 18. Dezember 2015 (abends) – jeweils 4 UStd.
TERMINE:
Donnerstag, 3.12. u. 10.12.2015, je 20 – 22 Uhr,
Donnerstag, 17.12.2015, 19 – 21 Uhr,
Samstag, 19.12.2015, 16 – 18 Uhr.

Genaue Absprache am ersten Abend.
Zu den Exkursionen: Kameraausrüstung nach Belieben; Stativ empfehlenswert.
Einfaches Stativ genügt.

K25041 10,67 UStd. 85,- €
4 Abende + 3 Exk., ab 3.12.2015
Do, 18:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

► Fotografie – Gestaltung und Technik II

Aufbaukurs, Exkursionen und Bildbesprechungen

3 Exkursionen; voraussichtliche Termine: Sa, 5. Dezember (vorm.), Sa, 12. Dezember (nachm.), Fr, 18. Dezember 2015 (abends) – jeweils 4 UStd.
Genaue Absprache am ersten Abend.
Zu den Exkursionen: Kameraausrüstung nach Belieben; Stativ empfehlenswert.
Einfaches Stativ genügt.
TERMINE:
Freitag, 4.12. und 11.12.2015, je 20 – 22 Uhr,
Donnerstag, 17.12.2015, 21 – 23 Uhr,
Samstag, 19.12.2015, 18 – 20 Uhr.

K25042 10,67 UStd. 85,- €
4 Abende + 3 Exk., ab 4.12.2015
Fr, 20:00 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

► Fotografie spezial: Motiv Mensch

Je nach Wetter werden drinnen oder draußen verschiedene Möglichkeiten ausprobiert, Menschen zu fotografieren. In kleinen Gruppen können an verschiedenen Plätzen Erfahrungen gesammelt werden, wie man die eigene Bildidee realisiert.
Belichtungstechnik, Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht, Komposition, Styling, Schauspielerei vor der Kamera. In diesem Kurs lernen wir die Umsetzung eines Bildes von der ersten Idee bis zum fertigen Bild. Dabei inszenieren sich die Teilnehmer/innen in Gruppen gegenseitig; probieren aus, mit fotografischen Mitteln eine geplante Stimmung zu erzeugen, einen bestimmten Charakter fotografisch zu betonen. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

K25071 85,- €
13.11.2015, 20:00 – 21:00 Uhr;
14.11.2015, 10:00 – 20:00 Uhr;
16.11.2015, 17:00 – 19:30 Uhr
Axel Himburg

K25072 85,- €
20.11.2015, 21:00 – 22:00 Uhr;
22.11.2015, 10:00 – 20:00 Uhr;
23.11.2015, 19:30 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

► Fotografie spezial: Kreative Belichtung in der Dunkelheit

Malen mit Licht! Hier wird fotografisch experimentiert. In diesem Kurs wollen wir die Möglichkeiten ausreizen, mehr aus den Blitzgeräten der Kamera herauszuholen sowie mit Taschenlampen oder externen Blitzgeräten experimentieren. In kleinen Gruppen lernen wir originelle und kreative Möglichkeiten kennen, Gegenstände oder Menschen ungewöhnlich zu fotografieren, geheimnisvolle Stimmungen mit ungewöhnlicher Belichtungstechnik zu erreichen, z. B. Langzeitbelichtungen, Doppelbelichtungen, „Geisterbilder“, fotografische Doppelgänger. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert).
Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

K25085 85,- €
20.11.2015, 20:00 – 21:00 Uhr;
21.11.2015, 10:00 – 20:00 Uhr;
23.11.2015, 17:00 – 19:30 Uhr
Axel Himburg

► Fotografie spezial: Studio-Fotografie

Der Kurs gibt eine erste Übersicht in Sachen Studiotechnik, erörtert auch kostengünstige Möglichkeiten für die eigenen 4 Wände, und bietet die Möglichkeit, einmal selbst unterschiedliche Gerätschaften auszuprobieren. Vor- und Nachteile unterschiedlicher Beleuchtungstechnik, Tipps im Umgang mit den Geräten, und die Wirkung im Bild. Nach einer theoretischen Einführung steht das Ausprobieren im Mittelpunkt, eine abschließende Bildbesprechung rundet den Workshop ab.
Voraussetzungen:
– notwendig: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik 1
– empfehlenswert: Teilnahme an Fotografie – Gestaltung und Technik 2.
Bitte nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

K25086 85,- €
13.11.2015, 21:00 – 22:00 Uhr;
15.11.2015, 10:00 – 20:00 Uhr;
16.11.2015, 19:30 – 22:00 Uhr
Axel Himburg

► Foto-Exkursion nach Heidelberg und Frankfurt

mit anschließender Fotoausstellung

An diesem Wochenende sind wir zweimal fotografisch unterwegs: Samstag gehts nach Heidelberg, am Sonntag dann nach Frankfurt a.M. Dort jeweils entlang der Gewässer. Ähnlich wie bei den Exkursionen in den Kursen Fotografie II wird in Gruppen praktisch geübt, Motive zu entdecken und fotografisch umzusetzen. Der Kurs ist als Seminar vor Ort organisiert, d. h. um die An- und Abreise kümmert sich jeder selbst (Fahrgemeinschaften möglich). Es wird versucht, eine Ausstellung zu organisieren. Im Falle einer Ausstellung entstehen Materialkosten für Papierabzüge (vermutlich ca. 30 x 45 cm) und Passepartouts. Voraussetzung: Grundkurs Fotografie 1 (Fotografie 2 empfehlenswert).
Beim ersten Termin nur Schreibzeug und gute Laune mitbringen.

K25069 82,- €
2.10.2015, 20:00 – 22:00 Uhr;
3.10.2015, 15:00 – 21:00 Uhr;
4.10.2015, 15:00 – 21:00 Uhr;
5.10.2015, 17:00 – 20:00 Uhr
Axel Himburg

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket ESWE VERKEHR

► Fotobuchgestaltung

Fragen Sie sich auch nach jedem Urlaub, wohin mit den ganzen Digitalfotos? Oder haben Sie auch schon mal bei Freunden ein Fotobuch bewundert und sich gefragt, wie macht man das nur? Oder Sie möchten gerne etwas sicherer im Gestalten von Fotobüchern werden und erfahren, wie man aus den eigenen Fotos einen anspruchsvollen Bildband macht?
Dieser Kurs bietet Anfängern und Wiederholungstätern einen Leitfaden zur Gestaltung von Fotobüchern. Auch wenn beispielhaft verschiedene Softwares angesprochen und vorgestellt werden, dreht sich dieser Kurs in erster Linie um die Gestaltung. Wir zeigen Ihnen unter anderem, wie es funktioniert, wie man ein Fotobuch konzipiert und worauf es bei der Layoutgestaltung ankommt. Machen Sie das Beste aus Ihren Fotos, lassen Sie Ihre Freunde nach dem nächsten Urlaub sagen „Wow“ statt „ganz hübsch“. Beispiele werden größtenteils anhand der Programme von myphotobook.de und Fotobuchexpress24.de erklärt.
Wer schon einmal ein Fotobuch gemacht hat, sollte es als Beispiel mitbringen.

K25190 9 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 12.11.2015
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Gaby Rotermund

► Hörspiel-Werkstatt – Hörspiele schreiben und produzieren

Das Hörspiel ist die auditive Königsdisziplin. Hier wird nicht nur ein Text gelesen, er wird aufgeführt, mit verschiedenen Personen, Musik und Geräuschen. Damit die Zuhörerinnen und Zuhörer sich in die fiktive Welt unseres Stoffes versetzen können, bedienen wir uns für die Inszenierung auf der Hörbühne – als Theater für die Ohren und den Kopf – aus dem gesamten Repertoire zur Gestaltung des Höruniversums. An den drei Terminen sollen von der Idee bis zum Drehbuch und vom Drehbuch bis zur Produktion, (Kurz-)Hörspiele selbst getextet und in der Hörspiel-Werkstatt produziert werden. Dazu gibt es Kniffe zur Entwicklung einer spannenden Hörgeschichte und Griffe in die Trickkiste der Geräuscheproduktion. Eine Ausstrahlung der fertigen Hörspiele ist auf Wunsch auf Radio RheinWelle 92,5 MHz möglich.

K20537 21,67 UStd. 79,- €
4.11.2015, 19:00 – 21:15 Uhr;
14.11.2015, 10:00 – 17:00 Uhr;
12.12.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Niko Martin

Kultur und Kreativität
Video / Kultur im Miteinander

▶ Digital filmen – Mein Camcorder und ich

Einführungsnachmittag

„Videofilmen ist kinderleicht“ verspricht die Werbung. Beim Auspacken zeigt sich aber, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten Videokameras. Die Bedienungsanleitung, ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Für Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Videokamera, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.

K25200 30,- €
11.9.2015
Fr, 15:00 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

▶ Video: Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Digitale Camcorder bieten brillante Bildqualität. Die technische Qualität alleine macht aber keinen guten Film. Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film? Wie lang sollten einzelne Einstellungen sein, welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totale und Naheinstellungen, was ist mit dem Ton, wie bereite ich den Schnitt schon beim Drehen vor, welche Besonderheiten hat der Schnitt, was können Schnittprogramme? Fragen, die im Lauf des Kurses in Theorie und Dreh-Praxis behandelt werden. Auch der Schnitt am PC kommt am zweiten Tag nicht zu kurz. Einsteiger sollten den Kurs „Digital Filmen für Einsteiger“ besuchen. Camcorder und Bedienungsanleitungen am Samstag bitte mitbringen!

K25210 60,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

▶ KULTUR IM MITEINANDER

▶ Die Kunst des Jonglierens

Jonglagen für Anfänger und Profis ...

Schlüsselerlebnissen der Kindheit, z. B. Laufen oder Sprechen lernen, wird mit dem Jonglieren lernen ein neuer, sehr subtiler und feinstofflicher Meilenstein als spätes Schlüsselerlebnis hinzugefügt. Beim Jonglieren wird durch das Verschwinden von Gedanken erst die notwendige Wachheit und hundertprozentige Aufmerksamkeit erreicht. Hierbei flirtet die linke mit der rechten Gehirnhälfte. „Wenn die Bälle fliegen, wachsen auch der Seele Flügel.“ Jonglieren durchbricht senkrecht das Denken und befreit von dem Gefühl für Zeit.
Genau das Richtige für den Feierabend, Freitagabend – die ideale Einstimmung zum Wochenende!

K26200 8 UStd. 49,- €
vhs, Haus C
4 Abende, ab 6.11.2015
Fr, 17:15 – 18:45 Uhr
Sumi Krupp

▶ Sicher und erfolgreich auf jedem Parkett

Stil und Etikette

In diesem Seminar werden die wichtigsten Punkte der modernen Umgangsformen vermittelt bzw. vertieft . Mit zunehmender Sicherheit und Souveränität wird Ihr Auftreten überall stilvoller und somit erfolgreicher. Wichtige Themenbereiche sind unter anderem: Moderne Etiketteregeln allgemein – Tischetikette – das äußere Erscheinungsbild (Körpersprache, Outfit Dress-Codes) – der freundliche Empfang (begrüßen, vorstellen, auf Fremde zugehen) – Small Talk – Teamwork statt Mobbing. Das Seminar wird in Form eines Dialoges mit allen Beteiligten geführt – die Zeiten, in denen man verstaubte und einseitige Regeln mit erhobenem Zeigefinger vermittelte, sind zum Glück vorbei. Mittels nachgestellter Situationen werden alle Teilnehmer/innen spielerisch moderne Etikette verinnerlichen. Zum Ausklang des Seminars ist am Samstag um ca. 17 Uhr im Biebricher Schloss zur Vertiefung der „Tischetikette“ ein gemeinsames Essen geplant (Speisen und Getränke nicht im Preis inbegriffen).

K26251 59,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 15:00 – 19:00 Uhr
Jutta Feit, zertifizierte Repräsentations-Trainerin für Takt und Stil

▶ Schachseminar für Einsteiger und bisherige Teilnehmer

Wollten Sie nicht schon immer einmal das Schachspielen lernen oder Ihr Wissen auffrischen? In lockerer Atmosphäre werden Sie mit dem Wert der Figuren, deren Zugmöglichkeiten und den Regeln spielerisch vertraut gemacht. Lassen Sie sich von der Eröffnungsvielfalt, von den zahlreichen strategischen und taktischen Möglichkeiten überraschen, lernen Sie die „goldenen Regeln“ der Eröffnung, oft gestellte Fallen geschickt zu umgehen und die vielfältige Endspielpraxis kennen. Nebenbei erhalten Sie interessante Einblicke in die Entwicklung von den Wurzeln bis zur Gegenwart dieses faszinierenden Spiels. Bei schönem Wetter werden wir, wenn Interesse besteht, die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen. Vor Beginn und während des Seminars erhalten Sie Begleitmaterial. Geeignete Software, Spielmaterial und Lehrbücher werden vorgestellt und können gekauft werden.
Das Seminar wird von einem erfahrenen C-Schachtrainer unter Nutzung moderner Kommunikationsmittel geleitet.

K26401 16 UStd. 65,- €
8 Abende, ab 7.10.2015
Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Hans-Peter Jakob, Dipl.Ing.

▶ WHISKEY, WEIN UND MEHR

Die Veranstaltungen in dieser Rubrik sind nicht ermäßigbar !

▶ Wir geben unseren Senf dazu...

Viele kennen Senf nur aus Tuben und Gläsern, also als fertigen Senf. Dabei ist die Herstellung ein uraltes Handwerk und gar nicht so schwer, wie manche glauben. Wer seine Speisen gerne mit einem gesunden Scharfmacher würzt, der sollte seinen Senf selber machen.
Entdecken Sie in unserem Workshop die Basiszutaten und geben Sie „Ihrem“ Senf Ihre ganz persönliche Note. Erfahren Sie, wie man Senf herstellt und die vegetarische Allzweck-Sauce kreativ und aromatisch verfeinern kann.
Alle Zutaten, Gläser zum Abfüllen und Etiketten werden gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K27103 5,33 UStd. 34,- €
19.9.2015
Sa, 11:00 – 15:00 Uhr
Birgit Schomberg

▶ Latte & Co. – Kaffeeseminar mit Verkostung

„Latte und Co“ erlebt seit vielen Jahren einen wahren Hype und erfreut sich hierzulande und international zunehmender Beliebtheit. Erfahren Sie mehr über das meistgetrunkene Getränk in Deutschland, in aller Munde und dennoch so unbekannt.
Von augenzwinkernden „Seitenhieben“ auf unser Konsumverhalten, bis hin zu anspruchsvollen Fachkenntnissen, so wollen wir im entspannten Kreis und bei leckeren Kaffeespezialitäten mehr über die eigene, die Wiener und die italienische

Kaffeekultur erfahren. Vom Anbau bis in die Tasse.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K27105 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende , ab 7.10.2015
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Marko Minic

► Die internationale Whiskey-Welt

Rye, Bourbon und vieles mehr

Die internationale Whiskey-Welt richtete ihre Kompassnadel traditionell stark auf Schottland und seine Malts aus. Durch den verständlichen Wunsch ähnlich schmackhafte Produkte herzustellen, erprobten die Brennereien anderer Länder die am eigenen Ort verfügbaren Möglichkeiten und Rohstoffe, bis sie ausgezeichnete und unverkennbare Whiskeys hervorbrachten, die seither selbst ihren Siegeszug um die Welt angetreten haben.
In diesem Seminar wollen wir uns mit der Whiskey-Herstellung in Ländern wie USA, Irland, Japan oder Neuseeland bis hinein nach Mitteleuropa befassen und dabei die Vielfalt der Geschmacksrichtungen von Rye, Bourbon, Tennessee bis Malt Whiskey kennenlernen und mit genüsslichen Proben vertiefen.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.

K27110 59,- €
12.12.2015, Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

► Der schottische Malt-Whisky – Eine Einführung in das „Wasser des Lebens“

Dieses Seminar möchte einen Einstieg in die Vielfalt der schottischen Whiskys vermitteln und erkennen helfen, wie man die „Spreu vom Malt“ trennt.
Da es keine zwei Malt-Whiskys gibt, die sich gleichen, wird das Herausfinden der jeweiligen Individualität nicht nur zum Genuss, sondern gleichzeitig zu einer Reise durch die traditionellen Herstellerregionen Schottlands und ihrer Geschichte.
Dieser Kurs erklärt Wissenswertes von der Herstellung bis hin zur Lagerung des Malt-Whiskys, gewährt aber auch Einblicke in die Kultur, Musik und Sprache des vielseitigen Landes.
Proben einer jeden Herstellerregion lockern die Theorie auf.
Die Getränkekosten sind in der Kursgebühr enthalten.

L27110 59,- €
23.1.2016, Sa, 13:30 – 19:30 Uhr
Ute Mügge-Lauterbach, M.A.

► Magisches Sizilien – Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine

Sizilien bietet eine faszinierende Landschaft von unvergleichbarer Schönheit. Auch beim Wein gleicht die Insel einem Kontinent voller Gegensätze: auf einem Fächer unterschiedlicher Böden wachsen sehr eigenständige, charaktervolle Weine, deren Aromenspektrum die vielfältigen Landschaften mit ihren warmen Farben und mediterranen Düften verkörpert. Lernen Sie anhand einer geführten Weinprobe mit Bild-Vortrag die Schönheit und die Düfte Siziliens sowie jene Winzerelite der Insel kennen, die für den „unaufhaltsamen Siegeszug“ des sizilianischen Weins (so die italienische Weinbibel „Gambero Rosso“) verantwortlich zeichnet. In diesem Seminar werden Sie Raritäten und ausgewählte Spitzenweine Siziliens degustieren und erhalten umfassende Informationen zu den unterschiedlichen Regionen, Böden, Winzern, aber auch Hintergründiges zu „Land und Leuten“ aus erster Hand. Zusätzlich gewährt dieses Seminar einen umfassenden Einblick in die Geheimnisse der Weinbereitung, der Sensorik und der Weinsprache.
Der Dozent ist Weinjournalist, Sizilienspezialist und professioneller Verkoster (Gault Millau).
Wein, Brot, Wasser und kleine Köstlichkeiten sind im Preis enthalten. Falls vorhanden, bitte ein bauchiges Weinglas mitbringen. Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K27130 55,- €
14.11.2015
Sa, 14:30 – 20:00 Uhr
Giuseppe Lauria

► Wein und Käse aus Frankreich

Die Kombination Käse und Wein ist seit Jahren ein Klassiker, an diesem Abend sind Sie als Entdecker gefragt. Wir werden einige bekannte und auch unbekannte Käsesorten probieren und dazu den passenden Wein finden. Schwerpunkt des Abends wird das Wein- und Käseland Frankreich sein, aber auch andere Länder kommen zum Zug. Gerne laden wir Sie auf diese kulinarische Rundreise durch die Welt des Käses ein – lassen Sie sich überraschen! Gläser sowie Mineralwasser werden neben Käse und Wein gestellt.
Kursgebühr inklusive Wein und Käse (nicht ermäßigbar).

K27155 52,- €
6.11.2015, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

► Klassische Weißweine

Sind Sie Riesling-Fan? Oder bevorzugen Sie Sauvignon Blanc? Ist Ihre Rebsorte doch Chardonnay? Bei Weißweinen herrscht die schöne Qual der Wahl, besonders, wenn der Herbst mit den letzten warmen Sonnenstrahlen lockt!
In dieser Veranstaltung werden Sie einen Streifzug durch die Welt der großen Weißweine erleben. Vergleichen Sie bekannte Rebsorten aus unterschiedlichen Ländern, erfahren Sie mehr über Anbaumethoden und Ausbauarten und finden Sie Ihren persönlichen Favoriten.
Daneben wird es die ein oder andere unbekannte Rebsorte geben; interessante Informationen aus erster Hand über Winzer, Land und der jeweiligen Region.
Kursgebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten (nicht ermäßigbar).

K27156 52,- €
25.9.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

► Schätze der iberischen Halbinsel

Spanische Weine sind zweifelsohne ein Klassiker. Die großen Regionen wie Rioja sind genauso bekannt wie Cava oder Sherry. Die portugiesischen Weine fristen dagegen oft ein Nischendasein und gelten nach wie vor als Geheimtipp, viele Regionen sind gänzlich unbekannt. An diesem Abend wollen wir einen Vergleich zwischen beiden Ländern machen. Neben sehr bekannten Regionen wird es auch Abstecher zu Neuentdeckungen geben, wir probieren gleiche Rebsorten aus unterschiedlichen Gegenden und schauen, was beide Länder einzigartig macht. Neben kleinen kulinarischen Köstlichkeiten werden Brot, Wasser und Gläser gestellt.
Kursgebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten (nicht ermäßigbar).

K27157 52,- €
2.10.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

► Einführung in die Weinwelt

Wein macht Spaß! Die unglaubliche Vielfalt an Rebsorten, Ländern und Weinarten ist faszinierend, aber auch sehr verwirrend zugleich. Das Seminar richtet sich an Menschen, die gerne Wein trinken, aber sich selber noch als Einsteiger bezeichnen oder für die Weinsprache oft unverständlich ist. Neben einigen Basisinformationen zur Weinherstellung, Rebsorten und Ländern werden wir uns vor allem mit acht bis neun Weinen beschäftigen: Was ist beim Probieren wichtig, worauf kann man achten und ist es möglich, objektiv über Wein zu reden. Natürlich bleibt auch viel Zeit für Ihre Fragen.
Kursgebühr inklusive Wein, Brot und Kleinigkeiten zum Wein (nicht ermäßigbar).

K27158 52,- €
11.9.2015
Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

Kultur und Kreativität
Whiskey, Wein und mehr

► Amici miei – Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt

Wir werden vermeintlich Bekanntes und gänzlich Unbekanntes probieren und uns auf eine Reise nach Italien begeben. Es gibt rund 400 zugelassene Rebsorten (von über 2000), die ein sehr hohes Niveau bieten, von denen viele in Deutschland nicht bekannt sind. Hintergründe zur Herstellung, Tradition und zur Sensorik sind fester Bestandteil des gemeinsamen Detektivspiels. Neugierig und offen lautet hier für Sie die Devise und so viel können wir versprechen: Es wird sich lohnen und Sie werden neue Seiten von Italien kennenlernen! Dazu reichen wir die entsprechenden kulinarischen Kleinigkeiten von salzig bis süß. Freuen Sie sich auf einen Streifzug durch das Land, in dem die Zitronen blühen und die Träume beginnen.
Kursgebühr inklusive Wein und kulinarischen Köstlichkeiten (nicht ermäßigbar).

Im Portät: Gregor Mathey
Gregor Mathey hat seine Leidenschaft zum Wein während des Studiums der katholischen Theologie und Geschichtswissenschaft in Freiburg entdeckt. Nach einigen Jahren in der Wirtschaft im Bereich Personalmanagement widmete er sich dann ganz dem Wein und absolvierte eine Ausbildung zum Sommelier an der IHK Koblenz. Zuvor war er eine Zeitlang auf dem Weingut Wagner-Stempel aktiv.
„Wein erschmecken kann jeder und es ist eine unglaubliche Faszination, Weine dieser Welt kennenzulernen“ schwärmt er. Je länger er sich mit dem Thema beschäftigt, desto mehr wächst der Respekt vor dem Kulturgetränk Wein.
Neben den Kursen an der Volkshochschule bietet er auch private Weinseminare an und ist für Firmen tätig.

K27160 52,- €
4.12.2015, Fr, 18:30 – 21:30 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier, Christian Mappala

► Weinwissen kompakt

In diesem Kurs erfahren Sie die wichtigsten Dinge, die Sie über Wein wissen sollten. Das ist Ihr Start in die Welt der Weine. Sie lernen:
– wichtige Weintypen und -stile kennen und unterscheiden
– die Grundlagen der professionellen Weinverkostung
– die Sprache der Etiketten dechiffrieren
– zeitgemäßes Wein-Handling (einkaufen, lagern, temperieren, servieren...)
– Wein und Speisen kombinieren
– verkosten, verkosten, verkosten...
Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Kursgebühr inkl. Wein (nicht ermäßigbar).

K27200 49,- €
1 Sonntag, ab 11.10.2015, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

► Weinkompetenz – auch für die Karriere gut! – Wie Sie als Laie in Sachen Wein eine gute Figur machen

Dieses Seminar richtet sich an alle, die ihre Kompetenz auch für den beruflichen Alltag abrunden und auf diese Weise sicherer und erfolgreicher auftreten möchten. Insbesondere wenn Sie viele Kontakte und Repräsentationsfunktionen haben. Wer es versteht, über Wein zu sprechen und den passenden Wein im Restaurant zu bestellen, bewegt sich auf dem Parkett informeller Business-Kommunikation souveräner. Dieses Seminar wird dazu beitragen, dass Sie sich zukünftig wohler fühlen werden, wenn Wein zum Thema wird: an der Seite des Chefs, der zum Dinieren eingeladen hat, bei Geschäftsessen oder beim Small Talk im Bekanntenkreis. Wertvolle Orientierungen erhalten aber auch Event-Verantwortliche und Chefsekretärinnen, die im Rahmen ihrer Planungen von Veranstaltungen und Geschäftsessen das Thema Wein immer wieder auf der Agenda haben.
Das Seminar bietet einen unterhaltsamen und leicht verständlichen Einstieg in die Welt der Weine. Dazu tragen praxisnahe Tipps zur Tischetikette ebenso bei wie Verkostungsübungen an ausgewählten Weinen. Hochwertige Handouts erleichtern den Weg in die Praxis und können wie „Spickzettel“ als ständige Begleiter in jeder Hand- und Westentasche mitgeführt werden.
Programminhalte sind:
– Grundbegriffe der Weinsprache
– Weinstile unterscheiden
– Weinkarten lesen und Flaschen-Etiketten verstehen
– Passende Weine zum Essen auswählen – mit praktischen Übungen

– Small Talk-Themen (Schraubverschluss oder Korken? Alter Wein = Guter Wein?)
– Zeitgemäße Tischetikette
– Tricks und Kniffs für schwierige Situationen
Bitte mitbringen: Zwei Weingläser; Wasser und Brot nach Bedarf.
Kursgebühr inkl. Wein und Handout (nicht ermäßigbar).

K27201 59,- €
1 Sonntag, ab 15.11.2015, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Wolfgang Staudt

► Weinsensorik

Weinsensorik bedeutet das Wahrnehmen eines Weines mit allen verfügbaren Sinnen: Die Farbe, der Duft, der Geschmack, die Temperatur, die Konsistenz, die Säuren und die Gerbstoffe. Alle diese Eigenschaften und Inhaltsstoffe wirken unterschiedlich und führen zu verschiedenen Sinnesempfindungen. Ziel des Seminars ist: Einerseits Ihr Geruchsvermögen zu schulen und zu verfeinern. Andererseits werden Sie Ihr Repertoire der für Sie wieder erkennbaren Düfte und Gerüche erweitern können. Neben der Verkostung von ca. 15 Weinen werden verschiedene, nicht nur sprachliche Ausdrucksformen für den sinnlichen Reiz vorgestellt. Verkostungsspiele, Aromavergleiche und der Austausch darüber sind weitere Bestandteile des Seminars. Gläser werden aufgrund der besonderen Erfordernisse bereit gestellt.
Kursgebühr inklusive Wein (nicht ermäßigbar).

L27250 59,- €
30.1.2016, Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Gregor Mathey, IHK-geprüfter Sommelier

► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG

Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Empfang / Pforte 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

K27410 12,- €
10.9.2015, Do, 14:00 – 16:00 Uhr

K27420 12,- €
6.10.2015, Di, 14:00 – 16:00 Uhr

K27430 12,- €
9.11.2015, Mo, 14:00 – 16:00 Uhr

► LANDESKUNDE REGIONAL UND INTERNATIONAL

► Loire-Schlösser und ihre Geschichten

Dia-Vortrag

Es ist ein Wunder, dass die Zeit dieser wunderbaren Gegend nichts anhaben konnte, der sanft dahinfließenden Loire mit ihren vielen Nebenarmen und der üppigen Landschaft, dem „Garten Frankreichs." Der Welt schönste Schlösser stehen an diesem Strom, da, wo die Loire bis auf 100 Kilometer an Paris herankommt. Was diese so individuellen Bauten auszeichnet, ist ihre unverwechselbare Architektur und ihre Geschichten mit den Wechselfällen des menschlichen Lebens.

K20510V 6,- €
12.10.2015
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

► Erfurt – Auf den Spuren der Historie in der Stadt der Blumen

Dia-Vortrag

Im grünen Herzen Deutschlands gelegen, ist diese Stadt ein Ort der Vielfalt, der nach dem Wunder der Wende liebevoll saniert wurde. So erstrahlen nicht nur die berühmten Bauwerke, sondern die durch Jahrhunderte erhaltene Altstadt, malerisch und interessant. Deshalb muss man Erfurt immer wieder besuchen.
Vortragsdauer: ca. 1 – 1 1/2 Stunden; keine Anmeldung; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

K20520V 6,- €
9.11.2015, Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

► Mongolei aktuell – Bei den „Erben von Dschingis Khan"

Dia-Vortrag

Die Vortragsreise führt ins „Herz Asiens", in die „Äußere Mongolei", in die Hauptstadt Ulan Bator, die Taigawälder um Terelj im Norden, bei Khurjit im weiten Grasland zu den Resten der alten Mongolen-Hauptstadt Karakorum und die Wüste Gobi. Ein Höhepunkt: das farbenfrohe Nadomfest der Mongolen, das Horst Liebelt im Juli 2014 erneut erlebte, als er Ulan Bator und die Gobi wieder bereiste. Ausführlicher Text s. Internet. Keine Anmeldung; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

K28110V 6,- €
30.9.2015, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Horst Liebelt

► RUNDGÄNGE

► Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die schlossartige Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Sektpalais, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907 – 1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur. Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

K27431 12,- €
25.9.2015, Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

► Stadtgeschichte schmackhaft gemacht

Kulinarischer Stadtrundgang

Erleben Sie Wiesbadens interessante Stadtgeschichte bei einem 3-Gang-Menü in ausgewählten Restaurants. Das Besondere: Jeder Menü-Gang wird in einer anderen historischen Location eingenommen. Zwischen den Menü-Gängen entdecken Sie Wiesbaden zu Fuß und erfahren Wissenswertes über seine Geschichte und Architektur.
Treffpunkt: 11:30 Uhr vor Haupteingang Kurhaus (Dauer: bis ca. 16 Uhr). (Kursgebühr nicht ermäßigbar)

K28610R 62,- €
7.11.2015, Sa, 11:30 – 16:00 Uhr
Michaela Hoffmann

► TAGESFAHRTEN UND REISEN

► Museum Insel Hombroich

Tagesfahrt in eines der 10 ungewöhnlichsten Museen der Welt

„Kunst parallel zur Natur", dieses Leitmotiv Cézannes wählte der Sammler Karl-Heinrich Müller (1936-2007) für sein Museum Insel Hombroich, welches seine vielseitige und umfassende Sammlung von fernöstlicher Kunst und Werken von Lovis Corinth, Hans Arp, Kurt Schwitters, Alexander Calder, Henri Matisse, Rembrandt, Yves Klein und Gotthard Graupner umfasst.
Das Museum Insel Hombroich ist ein besonderer Ort mit ca. 20 ha Areal jenseits des hektischen Alltags und modischer Trends. Es lädt dazu ein, sich auf die unmittelbare Begegnung mit Kunst und Natur einzulassen. Im Museum gibt es keine Hinweisschilder. Die Besucher können auf dem weitläufigen Gelände ihre eigenen Wege finden und dabei Kunst ebenso wie Natur entdecken. Diese Freiheit des Geistes macht den besonderen Reiz des Museums aus.

K29009R 59,- €
1 Tag, 10.10.2015
Sa, 8:00 – 20:00 Uhr
Angela Cremer, Elfriede Weber

► Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt nach Karlsruhe

In der Tradition unserer langjährigen Literaturfahrten begeben wir uns dieses Mal auf den Spuren von Johann Peter Hebel und Victor von Scheffel in die Barock- und Planstadt Karlsruhe, die dieses Jahr ihren 300. Geburtstag feiert und in diesem Zusammenhang in besonderem Blütenglanz erstrahlt.
Dabei besuchen wir das Literaturmuseum und die am Reißbrett angelegte Stadt, die sich vom Schloss ausgehend als Fächer präsentiert.
Wir lernen den Regierungssitz Karl Wilhelms von Baden-Durlach ebenso kennen wie die Gründerzeit-Villa Prinz-Max-Palais, benannt nach dem letzten Reichskanzler des Deutschen Kaiserreichs Max von Baden, die neben dem Museum für Literatur am Oberrhein verschiedene kulturelle Einrichtungen beherbergt. Nach einer fachkundigen Führung bildet ein Besuch im bekannten Zentrum für Kunst und Medientechnologie (ZKM) den Abschluss der Reise. In der modern restaurierten ehemaligen Munitionsfabrik

befinden sich seit 1997 zwei Museen mit Zeit zur eigenen Besichtigung.
(Kursbegühr nicht ermäßigbar!)

K29011R 59,- €
1 Tag, 31.10.2015, Sa, 8:00 – 20:00 Uhr
Hartmut Boger, Elfriede Weber

► Japans Liebe zum Impressionismus von Monet bis Renoir

Tagesfahrt nach Bonn

Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland

Erstmalig präsentiert die Bundeskunsthalle die bedeutendsten Sammlungen der frühen Moderne aus Japan. Im Zentrum stehen bisher verborgene Meisterwerke von Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Pissarro, Renoir, Sisley und van Gogh. Hinzu kommen Werke japanischer Maler vor 1920.
Die Ausstellung erzählt die Geschichte des wechselseitigen künstlerischen Einflusses zwischen Japan und Europa aus einer neuen Perspektive. Ziel der Ausstellung ist es, diese Sammlungen in Europa erstmals vorzustellen.

K29013R 59,- €
1 Tag, 14.11.2015, Sa, 9:00 – 20:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Siebenbürgen, Karpaten und Moldauklöster

9-tägige Flug-/Bus-Studienreise nach Rumänien
vom 21. bis 29. August 2015

Nachdem 2014 die Nord-Bukowina besucht wurde, wollen wir bei dieser Reise nun den südlichen Teil der Bukowina erkunden. Außerdem führt uns die Reise nach Siebenbürgen, wo immer noch deutschstämmige Bürger leben. Wenn Sie nach einem Reiseziel suchen, wo der romantische und mysteriöse Geist des Mittelalters noch zu spüren ist, dann sind Sie in Rumänien genau richtig. Das Land besticht durch eine Vielfalt an Eindrücken und überrascht den Reisenden von Region zu Region mit seinen urigen und authentischen Landschaften. Die makabre und blutrünstige Gestalt des gnadenlosen Generals Vlad Tepes ist zum rumänischen Symbol geworden, – wie konnte es auch anders werden? Der Wiedererkennungswert von Graf Dracula ist kaum zu übertreffen. Während der Reise vergewissern Sie sich, dass Rumänien viel mehr zu bieten hat. Innenmalereien und Fresken von Moldauklöstern, schöne Schlösser in Siebenbürgen, unberührte Naturreservate in Maramures sorgen für das positive Bild des Landes.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, der in der Geschäftsstelle der vhs und der Villa Schnitzler erhältlich ist.

K29020R 1799,- €
9 Tage, 21.8. – 29.8.2015
Wilfried Knuth

► Die Hanse – Lübeck und Travemünde

5-tägige Kultur-Bus-Reise nach Lübeck und Travemünde
vom 25. bis 29. Oktober 2015

Der etwa zur Zeit Karls des Großen (748-814) von Slawen gegründete Ort Liubice („die Liebliche“) gilt als Namensgeber des heutigen Lübeck. Lübeck blühte bereits von Anfang an und viele Menschen zogen fortan in die Travestadt. Die Stadt bildete zudem mit Hamburg eine bedeutende, für den Handel wichtige Städteverbindung. Auf Bitten von Bischof Gerold verlegte Heinrich der Löwe 1160 den Sitz des Bistums nach Lübeck. 1163 wurde der erste Dom in Lübeck geweiht.
Gustav Berg stellt fest: Lübeck war die geborene Königin der Hanse: durch Lage und Geschichte. Lübeck war von Anfang an Herz und Hirn der Städte; sein Pulsschlag durchströmte alle, und sein Geist formte ihr Denken – in Lübeck wurde die Hanse am meisten vorgedacht. Lübeck entwickelte sich zur zeitweise wichtigsten Handelsstadt im nördlichen Europa. 1356 fand der erste allgemeine Hansetag in Lübeck statt. Mit dem Frieden von Stralsund erreichte Lübeck den Höhepunkt seiner Macht im Ostseeraum. Im 14. Jahrhundert war Lübeck neben Köln und Magdeburg eine der größten Städte des Reiches.
Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Sonderprospekt, der in der Geschäftsstelle der vhs und der Villa Schnitzler erhältlich ist.

K29030R 630,- €
5 Tage, 25.10. – 29.10.2015
Wilfried Knuth

► Rom – Studienreise: Klassiker der Antike!

6-tägige kulturelle Flugreise
vom 24. bis 29. November 2015

Die ewige Stadt zieht jedes Jahr Millionen Besucher in ihren Bann und nicht jeder kann die „Flut“ von Eindrücken und Informationen überhaupt verarbeiten. Zu vielschichtig sind die Spuren der Jahrtausende – und genau hier setzt unsere Studienreise an: der Schwerpunkt ist die Antike – sowohl bei den Denkmälern als auch museal! Besuchen Sie mit uns das Forum Romanum, das Colosseum, das Pantheon und die unvergleichlichen Sammlungen des Museo Vaticano sowie die Musei Capitolini!
Unser Hotel liegt strategisch äußerst günstig und verkürzt die täglichen Strecken der Ausflüge.
Eines steht fest: die inhaltsreichen Tage in Rom bleiben mit Sicherheit noch lange in Ihrer Erinnerung...
Flug Frankfurt/Main – Rom – Frankfurt/Main
Verbundticket Bus / Bahn / U-Bahn in Rom
Steuern, Gebühren und Hotelabgaben (seit 1.1.2014 in Rom)
Alle Eintritte und Gebühren inkl. ÜN/Frühstück im 4-Sterne-Hotel Morgana (nahe Bf. Termini).

K29050R 1099,- €
6 Tage, 24.11. – 29.11.2015
Mario Becker M.A.

► Nero – Kaiser, Künstler und Tyrann

Fahrt nach Trier vom
3. bis 5. Juni 2016 –
Interessentenliste

Kaum ein römischer Kaiser weckt so viel Interesse wie Nero (reg. 54 – 68 n. Chr.). Erstmalig in Mitteleuropa widmet sich eine große Ausstellung an drei Standorten mit vielen hochkarätigen Exponaten aus dem In- und Ausland seinem Leben und den Folgen seiner Herrschaft, aber auch seinem heutigen Bild.
Der Kaiser wird heute vor allem mit Verschwendungssucht, Größenwahn und Grausamkeit verbunden. Aktuelle Forschungen zeigen Nero jedoch in einem anderen Licht. Gleich drei Museen widmen sich in Trier, der größten Römerstadt nördlich der Alpen, 2016 dem umstrittenen Kaiser. Das Rheinische Landesmuseum Trier zeigt „NERO – KAISER, KÜNSTLER UND TYRANN“, das Museum am Dom Trier „NERO UND DIE CHRISTEN“ und das Stadtmuseum Simeonstift „LUST UND VERBRECHEN. DER MYTHOS NERO“.
Neben den Führungen in den drei Museen besichtigen Sie natürlich die wichtigsten monumentalen Römerbauten in Trier: Porta Nigra, Amphitheater, Kaiserthermen, Barbarathermen, Konstantin-Basilika und Römerbrücke.
(aus: Infobroschüre Nero – Kaiser, Künstler und Tyrann)
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein. Sobald der Sonderprospekt vorliegt, wird er Ihnen unverbindlich zugesandt.

L29035I
3 Tage, 3.6. – 5.6.2016
Dr. Rainer Schmitt

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

SONNTAGSKONZERTE

vhs Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

Liebe Musikfreunde, verehrtes Publikum,

die Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V. als Veranstalter der Rüdesheimer Sonntagskonzerte freut sich, Ihnen auch in diesem Jahr gemeinsam mit dem Förderkreis ein abwechslungsreiches kammermusikalisches Programm anbieten zu können. Nachdem sich der Veranstaltungsort Schloss Boosenburg als ideal erwiesen hat, werden nun alle Konzerte dort stattfinden, und zwar den dortigen Gegebenheiten entsprechend bei freier Platzwahl. Somit können wir das Abonnement für die vier Konzerte dieses Konzertjahres jetzt auch zu einem Einheitspreis anbieten.
Mit der jungen koreanischen Pianistin Eugene Choi konnten wir wieder einmal ein aufstrebendes Talent verpflichten, das zu den schönsten Hoffnungen berechtigt. Nachdem sie zahlreiche Wettbewerbe gewonnen hat, die internationale Presse ihre „großartige Technik", „die Kunst ihres sensiblen Anschlags", „ihre charismatische Bühnenpräsenz" und „musikalische Gestaltungskraft" feiert, begeistert sie ein weltweites Publikum. Im Jahre 2012 wurde Eugene Choi in die Gruppe der „50 wichtigsten Frankfurter" gewählt.
Die junge Violin-Virtuosin Nina Karmon wurde von der FAZ als eine tiefgründige und aufrichtige Kämpferin mit in sich rundem Schönklang bezeichnet. Zusammen mit ihrer langjährigen Duo-Partnerin, der herausragenden bulgarischen Konzertpianistin Maria Sofianska, wird sie ein Programm interpretieren, das ihrer außergewöhnlichen künstlerischen Bandbreite gerecht wird und das seinen krönenden fulminanten Abschluss in Ravels Konzert-Rhapsodie „Tzigane" finden wird.
Dörte Sehrer mit ihrem samtig weichen und modulationsfähigen Klarinettenton und der wunderbare Pianist Ulrich Murtfeld werden zusammen mit Stephan Breith ein Programm gestalten, beginnend mit dem Klarinettentrio von Louise Farrenc, dem berühmten Gassenhauertrio von Beethoven und dem d-moll Trio von Alexander von Zemlinsky, mit dem der gerade 25-jährige Komponist Sensation machte.
Im abschließenden Konzert dieser Spielzeit haben wir mit der Person von Ruth-Alice Marino, der Solo-Harfenistin der Niedersächsischen Staatsoper Hannover, der Tannhäuser-Harfe der Bayreuther Festspiele der letzten Jahre, die Königin der Instrumente zu Gast. Sie wird zusammen mit dem Solo-Cellisten Stephan Breith ein überaus vielfältiges und virtuoses Programm für Violoncello und Harfe gestalten, der musikalischen Miniatur ebenso zum Leben verhelfen, wie dem großen Wurf eines Louis Spohr, der Hintergründigkeit eines Ravi Shankar und der berstenden Musikalität eines Siegfried Köhler. Seien Sie also gespannt auf viele Neuigkeiten, Ungehörtes und auch Wohlbekanntes!
Unterstützen Sie weiter unsere Arbeit durch Ihre Mitgliedschaft im Förderkreis, damit wir auch in Zukunft Konzerte in Rüdesheim erleben können und der Jugend die Türe in eine musikalische Welt der Wunder öffnen können – wie dies der Rotary Club Wiesbaden-Rheingau auch in diesem Jahr wieder in vorbildlicher Weise durch die Finanzierung und Ausgestaltung der Schulkonzerte tut!

Volker Mosler
Bürgermeister

Stephan Breith
Künstlerische Leitung

Bernhard Jung
Förderkreis Rüdesheim-Konzerte e.V.

Holger Lamm
vhs-Leiter

PROGRAMM

„Chopin & friends"
Die Pianistin Eugene Choi spielt Werke von Franz Liszt, Robert Schumann und Frédéric Chopin
18.10.2015 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
13.10.2015 11.30-13 Uhr Schulkonzert

„Tzigane"
Nina Karmon, Violine & Maria Sofianska, Klavier interpretieren Werke von Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven, Robert Schumann und Maurice Ravel
22.11.2015 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
23.11.2015 11.30-13 Uhr Schulkonzert

„Gassenhauer"
Dörte Sehrer, Klarinette & Stephan Breith, Violoncello & Ulrich Murtfeld, Klavier spielen Werke von Ludwig van Beethoven, Louise Farrenc und Alexander von Zemlinsky
21.2.2016 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
22.2.2016 8-9.30 Uhr Schulkonzert

„Die Königin der Instrumente"
Stephan Breith, Violoncello & Ruth-Alice Marino, Harfe interpretieren Werke von Walter Huber, Marcel Tournier, Francesco Bellini, Louis Spohr, Ravi Shankar, Luigi Maurizio Tedeschi, Florentine Mulsant und Siegfried Köhler
20.3.2016 11 Uhr **Schloss Boosenburg**
21.3.2016 11.30-13 Uhr Schulkonzert

Das ausführliche Konzertprogramm finden Sie unter **www.vhs-rtk.de**.

KONTAKT Das Abonnement für 4 Konzerte und Einzelkarten können bei der **vhs** Rheingau-Taunus e.V., Erich-Kästner-Straße 5, 65232 Taunusstein, Telefon 06128 / 9277 - 44, Fax - 75, **konzerte@vhs-rtk.de**, vorbestellt werden.
PREISE **Abonnement** € 70 **Einzelkarte** € 20

www.vhs-wiesbaden.de

Beruf und Karriere

Der Arbeitsmarkt ist ständig im Wandel, an jede und jeden werden unaufhörlich neue Anforderungen gestellt.

Der Fachbereich Beruf und Karriere unterstützt Sie mit Angeboten für Ihre Wissens- und Kompetenzerweiterung sowie für die Orientierung in unübersichtlichen Lebenssituationen. Wir machen Sie fit für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung und unterstützen Sie dabei, neue Perspektiven zu entwickeln.

Wirtschaftskompetenz	64
Führung und Leitung	70
Selbst- und Sozialkompetenz am Arbeitsplatz	74
Kommunikation/Rhetorik	84
Berufliche (Neu-)Orientierung/Coaching/ Bewerbungsunterstützung	88
Schulabschlüsse/Berufliche Qualifizierung	90
EDV- Kurse	93

Der Fachbereich

Christine Schillinger
Fachbereichsassistenz

Annette Groth
stellvertr. Direktorin und
Fachbereichsleiterin „Beruf und Karriere“

Fachbereich
Beruf und Karriere

Haus B
Akide-de-Gaspari-Straße 5

Fachbereichtsleiterin: Annette Groth
agroth@vhs-wiesbaden.de

Fachbereichsassistenz: Christine Schillinger
(0611) 9889-151 Telefon
(0611) 9889-159 Fax
cschillinger@vhs-wiesbaden.de

Zuschüsse für Ihre berufliche Weiterbildung

Profitieren auch Sie!
Die Volkshochschule ist anerkannter Bildungsträger nach AZAV. Damit können für einige Kurse unseres Fachbereichs bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen die Kosten über **Bildungsgutscheine** durch die Arbeitsagentur oder durch die Kommunale Arbeitsvermittlung vollständig übernommen werden. Ihr/e persönliche/r Berater/in oder Fallmanager/in ist hier Ihre erste Anlaufstelle. Einige Kurse sind bei Vorliegen der persönlichen Fördervoraussetzungen auch über das **WeGeBau**-Programm der Bundesagentur für Arbeit finanzierbar. Unter (06 11) 98 89-151 beraten wir Sie gerne, welche Kurse für Sie dabei in Frage kommen und wie Sie eine Förderung beantragen.
Eine weitere Möglichkeit der Förderung ist der **Bildungsprämiengutschein**. Der Fachbereich Beruf ist akkreditierte Bildungsberatungsstelle für dieses Programm, d.h. Sie können Ihren Zuschuss direkt bei uns beantragen. Unter Telefon (06 11) 98 89-151 informieren wir Sie gerne, welche Kurse für Sie in Frage kommen und wie Sie von öffentlichen Zuschüssen für Ihre persönliche berufliche Weiterbildung profitieren können. Hier können Sie auch Ihre Termine zur Beantragung vereinbaren.

CERT IT
zertifiziert nach AZAV
Kd.-Nr. 2008-1002
gültig bis 16.04.2019

Individuelles Training

– Wichtige Präsentation oder mündliche Prüfung?
– Redeangst?
– Wichtiges Geschäftsessen und Fragen zur Tischetikette?
– Nachhilfe in Buchführung?

Für fast jedes Thema bieten wir Ihnen neben unseren Kursen ein gezieltes individuelles Training und Ihren persönlichen Trainer an. Termine, Umfang und Inhalte richten sich ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Wir informieren und beraten Sie gerne und unverbindlich.

Preis: ab € 45,–/UStd.

Mitarbeiterweiterbildung mit der vhs

Viele Unternehmen und öffentliche Einrichtungen in der Region Wiesbaden gestalten die Weiterbildung ihrer Mitarbeiter mit der vhs. Die vhs arbeitet regelmäßig mit über 500 freien Trainern zusammen, verfügt darüber hinaus über ein umfangreiches Netzwerk von Ansprechpartnern und kann Ihnen so zu nahezu jedem Thema Ihre maßgeschneiderte Weiterbildung anbieten. Wir nehmen uns Zeit für eine ausführliche Beratung und Auftragsklärung. Möglich sind:
– Schulungen in unseren Räumen
– Inhouse-Seminare in Ihrem Unternehmen
– Individual- und Kleingruppen-Trainings
– Vortragsreihen zu von Ihnen ausgewählten Themen
– Lernen am Arbeitsplatz
– Gezielte Vorbereitung Ihrer Auszubildenden auf Prüfungen

Coaching – Karriere- und Berufsentwicklung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die
– ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
– in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen

– ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
– ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
– andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu.
Bitte nutzen Sie unter (06 11) 9889-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren. Dauer, Umfang und Preis richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.
Preise pro Coachingstunde
(45 Min): € 65 – € 105 plus MwSt.

Professionelles Bewerben

Bewerbungsunterstützung

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!
Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.
Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir „schauen nochmal drüber".
Unter (06 11) 98 89-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.
Beratungsstunde (45 Min.) € 36,00 für Arbeitssuchende € 45,00 für Berufstätige.

Bildungsurlaub auf einen Blick

Alle hier aufgeführten Bildungsurlaube sind als solche vom Hessischen Sozialministerium anerkannt (gilt in der Regel auch für andere Bundesländer, hier bitte frühzeitig anfragen). **Bitte fordern Sie unter (06 11) 98 89-151 eine Bescheinigung für Ihre Beantragung an.**

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

- **Access 2013 Kompakt**
  16. – 20.11.2015
- **Adobe InDesign Grundlagen**
  12. – 16.10.2015
- **Adobe InDesign Aufbau**
  09. – 13.11.2015
- **Adobe Illustrator**
  29.06. – 03.07.2015
  23. – 27.11.2015
- **Adobe Photoshop Grundlagen**
  05. – 09.10.2015
- **Adobe Photoshop Aufbau**
  22. – 26.06.2015
  14. – 18.12.2015
- **Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum**
  12. – 16.10.2015
- **AutoCAD Grundlagen**
  19. – 23.10.2015
- **AutoCAD Aufbau**
  02. – 06.11.2015
- **Business-Knigge**
  23. – 27.11.2015
- **Business NLP Schnupperkurs**
  15. – 19.06.2015
  28.09. – 02.10.2015
  07. – 11.12.2015
- **Contentmanagement mit TYPO 3**
  08. – 12.06.2015
  16. – 20.11.2015
- **Content Management mit Drupal**
  22. – 26.06.2015
- **Die Kraft der Kommunikation**
  02. – 06.11.2015
  18. – 22.01.2016
- **Die Lust am Scheitern**
  08. – 12.06.2015
  02. – 06.11.2015
- **Die sieben Kellerkinder**
  23. – 27.11.2015
- **Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation**
  14. – 18.12.2015
- **Erfolgreich führen für Frauen**
  05. – 09.10.2015
- **Erfolgreich führen – Burnout vermeiden**
  16. – 20.11.2015
- **Einführung in die gewaltfreie Kommunikation**
  02. – 06.11.2015
- **Erfolgreich sein, Mensch bleiben**
  09. – 13.11.2015
- **Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A**
  09. – 13.11.2015
- **Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul B**
  23.11. – 27.11.2015
- **Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul C**
  12. – 16.10.2015
- **Excel Kompakt**
  05. – 09.10.2015
- **Excel Makroprogrammierung**
  23. – 27.11.2015
- **Führung leben**
  23. – 27.11.2015
- **Führen – Macht – Sinn**
  21. – 25.09.2015
- **Internetseiten erstellen mit Wordpress**
  30.11. – 04.12.2015
- **Internet Portal und Content Management mit Joomla**
  08. – 12.06.2015
  18. – 22.01.2016
- **IT-Projektmanagement**
  02. – 06.11.2015
- **Microsoft Visio**
  30.11. – 04.12.2015
- **Miteinander statt gegeneinander – Gewaltfreie Kommunikation**
  11. – 15.1.2016
- **Oracle Datenbankadministration und Entwicklung**
  09. – 13.11.2015
- **PC-Grundlagen Windows 8 und Internet**
  28.09. – 02.10.2015
- **Projektmanagement**
  29.06. – 03.07.2015
  26.10. – 30.10.2015
  25. – 29.01.2016
- **Sprache und Ausdruck**
  15. – 19.06.2015
  05. – 09.10.2015
  14. – 18.12.2015
- **Transparenz erhöht die Entscheidungsqualität – Prof. Reporting**
  16. – 20.11.2015
- **Weg von der Selbstausbeutung**
  12. – 16.10.2015
- **Word Kompakt**
  28.09. – 02.10.2015

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

WIRTSCHAFTS-KOMPETENZ

Europäischer Wirtschaftsführerschein

Das Zertifikat „European Business Competence* Licence“ (EBC*L) hat sich als international anerkannter Standard der betriebswirtschaftlichen Bildung etabliert. Der Kurs eignet sich besonders für Personen, deren Fachwissen in der Arbeit gefragt ist, die darüber hinaus aber auch betriebswirtschaftlich relevante Fragen beurteilen müssen und wollen (Akademiker, Projektleiter, Abteilungs- oder Bereichsleiter, Fachexperten, aber auch Studenten anderer Fachrichtungen zur Abrundung des Bewerberprofils).
Der Stufenaufbau des EBC*L bildet die einzelnen Stufen einer Karriereleiter ab – von der Fachkraft zur Schlüsselkraft mit Planungskompetenz bis zur Führungskraft:
– Stufe A – Betriebswirtschaftliches Kernwissen
– Stufe B – Planungswissen
– Stufe C – Führungswissen

Jede Stufe schließt mit einer Prüfung ab und führt bei Bestehen zur Ausstellung eines Zertifikats. Wer alle drei Stufen erfolgreich bestanden hat, erhält den Titel EBC*L CERTIFIED MANAGER.

Die Prüfungen werden von der Hochschule RheinMain Wiesbaden in Kooperation mit der vhs durchgeführt, jedes Semester wird ein Prüfungstermin angeboten.

Institut iwib Weiterbildung im Beruf

Prüfungskosten (nicht im Kurspreis enthalten):
Stufe A: € 159,-
Stufe B: zwei Prüfungen insgesamt € 198,-
Stufe C: zwei Prüfungen insgesamt € 286,-

Alle EBC*L-Dozenten sind Dipl. Betriebswirte mit umfassender und einschlägiger Berufserfahrung.

Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul A

(EBC*L= European Business Competence Licence)

Das Modul A vermittelt betriebwirtschaftliches Allgemeinwissen anhand von betrieblichen Praxisfällen.
Sie erlernen die wirtschaftlichen Ziele eines Unternehmens und verstehen die von BetriebswirtInnen benutzte Sprache. Damit sind Sie ein kompetenter Ansprechpartner und verfügen über die notwendige Basis für unternehmerisches Denken und Handeln:

Bilanzierung
– Der Jahresabschluss (Bilanz, GuV-Rechnung)-Grundzüge und wesentliche Begriffe
– Ermittlung des Jahresergebnisses
– Gewinn-und-Verlust-(GuV)-Rechnung

Kennzahlen
– Wichtigste Unternehmensziele, entsprechende Kennzahlen: Rentabilität, Liquidität, Eigenkapitalquote, Cash Flow, Produktivität, Umsatzrentabilität

Kostenrechnung
– Ziele, Aufgaben und Grundbegriffe der Kostenrechnung
– Rahmenbedingungen für unternehmerische Entscheidungen: Markt, Kunden, Wettbewerb, Selbstkosten
– Das Deckungsbeitragskonzept in der Kalkulation, Kostenbewusstsein sowie die dazu notwendigen Instrumente und Konzepte
– Das Profit-Center-Konzept

Gesellschaftsrecht
– Rechtsformen, Entscheidungsgrundlagen für die Wahl einer Rechtsform
– Bedeutung und Merkmale der firmenmäßigen Zeichnung/Firmenname
– Vertretungsbefugnisse und Handlungsvollmachten, Prokura

Der Kurs kann mit der Prüfung zum EBC*L (zzgl. 159 €) abgeschlossen werden.
Der Preis beinhaltet das vierbändige Lehrwerk.
Herr Reinisch ist Dipl.-Betriebswirt

K50010BU 60 UStd. 455,- €
Bildungsurlaub:
1 Woche und
2 Samstage, ab 9.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 14.11. und 28.11.2015
9:00 – 17:30 Uhr
Jürgen Reinisch, Dipl.-Kaufmann

Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul B

(EBC*L = European Business Competence Licence)

Mit dem Modul B des EBC*L konkretisieren und erweitern Sie Ihre betriebswirtschaftlichen Kenntnisse für die berufliche Praxis. Sie wissen, wie man Businesspläne für Projekte und Unternehmen unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten erstellen und argumentieren kann, und haben das notwendige Know how zur Erstellung von Budgets:

Investitionsrechnung
– Ziele und Methoden der Investitionsrechnung
– Investitionsrechnungsverfahren
– Grenzen und Probleme der Investitionsrechnung

Finanzierung
– Möglichkeiten und Formen der Finanzierung eines Unternehmens: Eigenfinanzierung, Fremdfinanzierung

Finanzplanung (Budgetierung)
– Ziele, Aufbau und Instrumente der Finanzplanung
– Ziele und Aufbau der Plan-GuV-Rechnung, der Plan-Bilanz und der Liquiditätsplanung
– Plan-Kennzahlen zur Rentabilität, Liquidität und Produktivität errechnen und
– Schlüsse daraus ziehen

Unternehmensanalyse
– Die Ist-Analyse als Ausgangslage
– Ziele und Methoden zur Unternehmensanalyse erläutern können
– Ziele und Methoden zur Umfeldanalyse (Branche, Wettbewerb)

Ziele, Methoden und Instrumente der Businessplanerstellung
– Betriebswirtschaftliche Analyse- und Planungsinstrumente
– Ziele, Inhalte und Aufbau eines Businessplans

Grundlagen des Projektmanagements
– Projektplanung und alle wichtigen Begriffe des Projektmanagements

Grundlagen des Marketings
– Bedeutung des Marketings für ein Unternehmen, ein Projekt, ein Produkt oder eine Dienstleistung sowie für die eigene Person
– Die Rahmenbedingungen des Marketings (KundInnen, Wettbewerb, Kosten)
– Instrumente und Elemente des Marketings: Marktforschung, Produktpolitik, Preispolitik, Konditionenpolitik, Vertriebspolitik, Kommunikationspolitik, Werbung

Grundlagen des Verkaufs von Projekten, Produkten und Dienstleistungen
– Grundlagen erfolgreichen Verkaufs
– Verkaufsgespräche
– Firmenkundenverkauf

Der Preis beinhaltet das zweibändige Lehrwerk.

K50015BU 60 UStd. 455,- €
Bildungsurlaub
1 Woche und
2 Samstage, ab 23.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Sa, 5. und 12.12.2015
9:00 – 17:30 Uhr
Thomas Rodig

Europäischer Wirtschaftsführerschein Modul C

(EBC*L= European Business Competence Licence)
Das Modul C vermittelt Know how, das zur Führung von Teams, Abteilungen, Bereichen und Unternehmen notwendig ist. Dazu gehören Leadership ebenso wie Personalmanagement-Aufgaben. Bei den Praxisfällen der Führung werden konkrete Situationen, Herausforderungen und Probleme beleuchtet, die mit dem erworbenen Rüstzeug gelöst werden können:

Grundlagen der Führung
- Führungsaufgaben und Managementaufgaben
- Einflussfaktoren auf Führungsarbeit
- Rollen und Aufgaben einer Führungskraft
- Grundlegende Kompetenzen einer Führungspersönlichkeit
- Der ganzheitliche Führungs-/Managementprozess

Personalmanagement und Arbeitsrecht
- Der Personalmanagementprozess
- Grundlagen der Aufbau- und Ablauforganisation
- Grundlagen der Personalplanung, -suche, -auswahl
- Grundlagen der Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung
- Kennzahlen im Personalwesen
- Arbeitsrechtliche Grundlagen

Leadership
- Führungsstile
- Grundlagen und Faktoren der Motivation
- Grundlagen und Faktoren der Kommunikation
- Grundlagen und Faktoren des Trainings und Coachings
- Grundlagen und Faktoren der Delegation
- Grundlagen und Faktoren der Teambildung und Teamentwicklung
- Grundlagen und Faktoren der Konfliktlösung

Praxisfälle der Führungsarbeit
- Übernahme einer (neuen) Führungsaufgabe
- Akzeptanzprobleme
- Mit Widerstand gegen Veränderungen umgehen (Changemanagement)
- Probleme innerhalb des Teams
- Umgang mit Beschwerden, Unzufriedenheit
- Mobbing
- Innere Kündigung
- Burnout
- Diversity Management
- Verstöße
- Sexuelle Belästigung
- Suchtprobleme

Der erste Teil des Kurses (= 60 UStd., der Bildungsurlaub und ein Wochenende) vermittelt die theoretischen Grundlagen, am Abschlusswochenende werden Fallbeispiele bearbeitet. Der Preis umfasst das umfangreiche Begleitbuch.

K50030BU 80 UStd. 725,- €
Bildungsurlaub:
1 Woche ab 12.10.2015
Bildungsurlaub
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
7./8.11. 9:00 -17:00 Uhr
28./29.11. 9:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

BWL Grundlagen – Business Simulation

Eine Business Simulation vertieft Ihr betriebswirtschaftliches Grundwissen und führt zu einem umfassenderen Verständnis von wirtschaftlichen Zusammenhängen und Entscheidungen. In einer spielerischen „Echt"-Situation wird Ihr Praxiswissen nicht nur im sozialen und betriebswirtschaftlich-relevanten Umfeld angeregt und getestet, sondern Sie lernen auch aus Fehlern zu lernen. Betriebswirtschaftlich gibt es nicht nur einen Weg zum Ziel, sondern eine Vielzahl von Wegkombinationen.
Zertifikat: PRAXISTEST BESTANDEN
- Überblick und Verständnis der Komplexität von wirtschaftlichen Zusammenhängen und Entscheidungen.
- Denken und Handeln in systemischen Zusammenhängen
- Projektähnliche Managementaufgaben im Team realisieren
- Positionierung Ihres Unternehmens und Ihrer Produkte im dynamischen Wettbewerbsumfeld
- Zielgruppenspezifische Entwicklung und Vermarktung von Produkten
- Wertstromanalysen über Produktion, Marketing und Vertrieb
- Förderung von gewinnorientiertem Denken und Handeln

Dieser Kurs eignet sich besonders als Ergänzung zum Wirtschaftsführerschein oder als Vertiefung der Vorbereitung auf ein BWL-Studium. Aber auch studienbegleitend oder als Berufseinsteiger profitieren Sie von dieser Lernform.

K50016 15 UStd. 420,- €
1 Wochenende
Fr, 23.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Roberto Capone

BWL Grundlagen

(Vorbereitungskurs zur Studienaufnahme bei VWA oder anderen Hochschulen)

In diesem Vorsemester sollen Grundlagen für das Studium der Betriebswirtschaft gelegt werden. Der Einstieg in das Studium wird den Teilnehmern somit erleichtert. Zielgruppe sind Personen, die nur geringe bzw. länger zurückliegende kaufmännische Kenntnisse besitzen. Insgesamt umfasst das Vorsemester 50 Unterrichtsstunden und bereitet gezielt auf das Studium Betriebswirt/-in (VWA) bzw. Bachelor of Arts vor.
Inhalte:
- Einführung in die allgemeine VWL: Bedürfnis, Bedarf, Güterstruktur, Markt (einschl. der Funktionsgrafen), Marktpreis, Marktpreismechanismus, volkswirtschaftliche Gesamtrechnung, Produktionsfaktoren VWL, ökonomisches Prinzip, Gossnische Gesetze
- Einführung in die allgemeine BWL: Hauptziel der BWL, Betrieb, Firma, Unternehmung, Rechtsformen (einschließlich der Äquivalenzzifferkalkulation). Kennziffernanalyse (Wirtschaftlichkeit, Produktivitäten, Rentabilitäten), Inventur, Inventar, Bilanz (einschließlich Goldene und Silberne Bilanzierungsregel), Erfolgsermittlung durch Kapitalvergleich, Abschreibungen, Managementtechniken (Balkendiagramm, Netzplantechnik), Organisationslehre, Produktionsfaktoren BWL
- Einführung in die Industrie BWL: Materialwirtschaft, Bevorratung (Bestellpunkt- und Bestellrythmusverfahren), A B C – Analyse, Lagerwirtschaft, Unterscheidung (Handels- und Industriebetrieb unter c. p. – Bedingungen)
- Einführung in das Recht: Rechtsordnung, öffentliches und privates Recht, Gewohnheitsrecht, kodifiziertes Recht, objektives und subjektives Recht, Besitz und Eigentum, gutgläubiger und bösgläubiger Erwerb, Vertrag, Vertragsstörungen, Kauf auf, zur und nach Probe, Fälle

K50018 48 UStd. 420,- €
5 Samstage, ab 12.9.2015
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Roberto Capone

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs !**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

Finanzmathematik Grundlagen

Vorbereitungskurs zum BWL-Studium

Dieser Kurs wiederholt und trainiert die Inhalte der finanzmathematischen Grundlagen für das BWL- Studium. Er ist als Vorbereitungs- oder Stützkurs geeignet.

K50019 45 UStd. 450,- €
6 Samstage, ab 24.10.2015
Sa, 9:00 – 15:00 Uhr
Roberto Capone

Transparenz erhöht Entscheidungsqualität

Professionelles Reporting

Gutes Reporting erhöht Transparenz für das Management und damit Entscheidungsqualität. Professionelle Reports stellen Stärken heraus, lassen Leistungen „strahlen“ und sind wertvolle Grundlagen für erfolgreiche Verhandlungen. Ob für Einzelberichte, für Projekte oder Abteilungen bis zum kompletten Unternehmen – dieses Training befähigt Sie, ein professionelles Unternehmens-Reporting mit einfachen Werkzeugen (Excel und PowerPoint) aufzubauen; professionelle Tabellen und Grafiken inklusive.

Abgerundet wird das Seminar mit Impulsen für die richtige Informationsauswahl und vielen wichtigen Erfolgsfaktoren bei der Einführung von Reportings. Ein wertvolles Wissenstransfer aus der Praxis!
Informationsmanagement und Auswahl „richtiger“ Informationen
- Informations-Dimensionen
- Informations-Klassifizierung
- Kennzahlen
- Performance-Management

Erfolgsfaktoren für Reportings
- Grundregeln
- Erfolgsfaktoren für die Einführung

Exkurs: Professionelle Tabellen und Grafiken

Kompaktlehrgang Buchführung

Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung (vhs)

Die nachfolgenden Lehrgänge können mit Zertifikatsprüfungen des Volkshochschulverbandes abgeschlossen werden (zusätzliche Prüfungsgebühr €50/Prüfung). Wer alle drei Teilprüfungen erfolgreich abgeschlossen hat, erhält das Gesamtzertifikat „Geprüfte Fachkraft für Finanzbuchhaltung vhs“.
Vorkenntnisse: Bei Grundlagen keine, danach der Besuch der jeweils vorangehenden Kurse oder nachgewiesene vergleichbare Kenntnisse.
Herr Crisolli ist Wirt. Dipl.-Betriebswirt.
Die Kursgebühr beinhaltet das Begleitbuch!

Buchführung – Grundlagen

Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventur, Inventar, Bilanz
- Errichten von Bestandskonten
- Bilden von Buchungssätzen
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten
- Privatkonto
- Umsatzsteuer
- Steuern
- Anzahlungen
- Abschreibung

K50020 60 UStd. 420,- €
15 Abende, ab 26.8.2015
Mi+Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung – Aufbau

Import /Export
- Umsatzsteuer-EU-Recht
- Abschreibung des beweglichen Anlagevermögens
- Abschreibung unbeweglicher Wirtschaftsgüter
- Abschreibung immaterieller Wirtschaftsgüter
- geleistete und erhaltene Anzahlungen
- sonstige Forderungen und sonstige Verbindlichkeiten
- Rechnungsabgrenzungsposten
- Rückstellungen
- Bewertung der Vermögenswerte und Schulden zum Jahresabschluss
- Bewegliche Wirtschaftsgüter
- Unbewegliche Wirtschaftsgüter
- Immaterielle Wirtschaftsgüter
- Forderungen
- Verbindlichkeiten

K50030 60 UStd. 420,- €
15 Abende, ab 3.11.2015
Di+Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit Lexware Buchhalter

Dieser Kurs setzt neben den Buchführungskenntnissen der vorangehenden Kurse, Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV-Starter).
Herr Crisolli ist Wirt. Dipl.-Betriebswirt.

K50036 40 UStd. 420,- €
10 Abende, ab 2.11.2015
Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Buchführung am PC mit DATEV

DATEV ist eine der führenden Software-Anwendungen im Buchhaltungsbereich, mit der die meisten Steuerberater arbeiten.

Dieser Kurs kann alleine als Einführung in die Software besucht werden, kann aber auch als dritter Prüfungskurs im Rahmen der Fachkraft für Finanzbuchhaltung dienen. Neben den Kenntnissen der beiden vorangehenden Kurse (Grundlagen und Aufbau) setzt er grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem PC und eines Betriebssystems voraus (siehe Basis-Bausteine für EDV- Starter).
Herr Crisolli ist Wirt. Dipl.-Betriebswirt.

- Welchen Kontenrahmen wähle ich?
- Wie ist der Aufbau der Kontenrahmen und wie erfolgt die Neuanlage eines Mandanten mit Adressdaten und Programmdaten?
- Wie leiste ich vorbereitende Buchhaltungsarbeiten in der Praxis (Erstellen eines Kassenbuches, Rechnungseingangsbuches, Rechnungsausgangsbuches und einer Bruttolohnverbuchung), wie erfolgt die korrekte Kontierung der Geschäftsvorfälle?
- Erfassung der Geschäftsvorfälle über Dialog- und Stapelerfassung
- Ausgabe der betriebswirtschaftlichen Auswertungen, der Summen- und Saldenliste, der Buchungsjournale und der Konten
- Ausgabe der Umsatzsteuervoranmeldung und ZM-Meldung
- Offene-Posten-Auswertung
- Monatsabschluss
- Vorbereitende Buchungen zum Jahresabschluss

Die Kursgebühr beinhaltet das Begleitbuch!

K50040 40 UStd. 420,- €
10 Abende, ab 15.9.2015
Di+Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

L50040 40 UStd. 420,- €
10 Abende, ab 12.1.2016
Di+Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Fabio Crisolli

Umsetzung Reporting mit MS-Office
– Struktur und Design
– Erfassung von Daten
– Auswertungen
– Qualität und Plausibilität
– Monats-Abschluss & Distribution
– Interaktion & Teamarbeit

Gute Grundkenntnisse in Excel und PowerPoint sowie Betriebswirtschaftliche Kenntnisse/Erfahrung sollten vorliegen
Zielgruppe: Mitarbeiter/Innen, die reporten müssen (z.B. Controlling, Finanz- und Rechnungswesen, Personalwesen, Logistik, Projekt- und Abteilungsleitung).
Herr Schwebel ist Dipl.-Betriebswirt und Berater mit langjähriger Managementerfahrung in internationalen Konzernen.

K50035BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 16.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Jörg Schwebel

▶ MARKETING/ KUNDENORIENTIERUNG

▶ „Wenn der Kunde König ist... wer bin dann ich?“

Königsdisziplin Kundenorientierung

Effizient, kundenorientiert, flexibel und zuverlässig – Sie erfüllen täglich wesentliche Aufgaben im Dienst am Kunden oder in der Unterstützung von Führungskräften und Kollegen. Grundlage jeder erfolgreichen Zusammenarbeit ist neben einer guten Beziehung – Offenheit, Wertschätzung sowie Einhalten von Vereinbarungen auch und gerade in einem sich wandelnden Umfeld. Doch manchmal gestaltet sich gerade das als schwierig. Wie werden Sie Ihren Kunden, Ihrem Unternehmen aber vor allem sich selbst gerecht?
– Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihrer beruflichen Rolle. Nutzen Sie die Facetten Ihrer Persönlichkeit
– Kommunikation – Ihr Komplize für mehr Respekt und Akzeptanz
– Umgang mit Konflikten und Kritik. Empathie – wie kann sie in schwierigen Gesprächen behilflich sein?
– Gesundheitsförderung durch die Stärkung der eigenen Kohärenz* (*das Gefühl mit seinem Leben klar zu kommen, auch wenn es schwierig wird)
– Entspannung & Wohlbefinden im Berufsalltag
– Mehr Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnen

Frau Neumann ist Dipl.-Sozialpädagogin (FH) in der Erwachsenenbildung und Mediatorin.

J50110 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 12.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.6.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Nicole Neumann

▶ Erfolgreiches Marketing für kleine Budgets

Heute stehen neben den klassischen Medien wie Tagespresse, Broschüre und Flyer auch die neuen Medien – Facebook und Co. – zur Verfügung. Wer die Wahl hat, hat die Qual, sagt ein Sprichwort. Welche Medien erreichen meine Zielgruppe? Was kann ich tun, wenn Zeit und Budget knapp sind?
In diesem Workshop werden die beliebtesten digitalen und klassischen Medien nach Zielgruppenrelevanz, Aufwand, Kosten, Nutzen und vieles mehr bewertet. Diese Übersicht soll eine Entscheidungshilfe für die Auswahl der Medien sein, mit denen die Teilnehmer ihre eigenen Marketingziele umsetzen können.
Was Sie aus diesem Workshop für Ihre tägliche Arbeit mitnehmen:
– Ihre Ressourcen einteilen
– Medien bewerten und auswählen
– Altbewährtes und neues zu mischen
– Ihre Ziele mit relevanten Medien umsetzen

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken für Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

K50110 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 23.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Dittmann-Traumann

▶ Mit Direktansprache schnell und ökonomisch zum Umsatz

Ob Existenzgründer, Selbstständige oder Quereinsteiger in den Vertrieb, der Workshop ist für alle geeignet, die nochmals ihre Akquise Technik verbessern möchten und für alle, die aktiv ihre Wunschkunden ansprechen möchten.
Die Direktansprache ist die einfachste, effizienteste und preiswerteste Möglichkeit um schnell neue Kunden anzusprechen und Aufträge zu generieren ob per Telefon oder auf ausgesuchten Veranstaltungen. Sie ist geeignet für alle, die über ein geringes Marketing-Budget verfügen.
Was Sie aus diesem Seminar mit nach Hause nehmen:
– Keine Angst vor dem Telefon
– Den eigenen USP formulieren können
– Die Zielgruppe definieren und qualifizieren
– Ein zeitsparendes Akquise-Tool auswählen (Excel, Outlook oder ein CRM-System) und es anwenden
– Kaltakquise erfolgreich für meine Ziele einsetzen
– Integration der Akquise in den Arbeitsalltag
– Vertriebsprozesse starten und bis zum erfolgreichen Abschluss steuern

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken für Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

K50115 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Dittmann-Traumann

▶ Kundenorientierte Telekommunikation-Telefontraining

Trotz elektronischer Medienvielfalt ist die Bedeutung des persönlichen Kontakts am Telefon ungebrochen. Kunden und Interessenten nutzen diesen Weg, um Informationen zu erhalten und Geschäftsbeziehungen anzubahnen. Hierbei nimmt die Telefonzentrale eine wichtige Schlüsselrolle ein: Als zentrale Anlaufstelle für Kundenanfragen vermittelt sie einen wesentlichen Eindruck von Ihrem Unternehmen!
– Grundlagen der Telefonkommunikation
– Stimme und Sprache als Wirkungsmittel
– Der positive Gesprächseinstieg
– Grundlegende Kommunikationsregeln zum Ausgleich des fehlenden Sichtkontaktes
– Kundenorientierte Gesprächsführung
– Umgang mit Beschwerden und Reklamationen
– Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern
– „Do“ and „Don’ts“

Frau Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

J50120 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 12.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.6.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

K50120 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

▶ Imagefilme im Web

Für Selbstständige, Vereine, kleine Betriebe und Hobby

Sie wollen Ihren Verein, Ihr Angebot, Ihr Unternehmen, Ihr Hobby anderen bekannt machen. Filme im Netz sind dazu gut geeignet. Und die Technik dazu ist mittlerweile preiswert in hoher Qualität zu haben. Trotzdem reicht sie alleine nicht aus. Wie komme ich zu einem gelungenen Film, welche Technik brauche ich dazu, wie komme ich zu einer gelungenen Darstellung

meines Angebotes? In einem Blockseminar und einem darauf folgenden Abendtermin (wird im Kurs abgestimmt) erhalten Sie das nötige Rüstzeug. Dazwischen können Sie alleine oder mit Unterstützung des Kursleiters (gegen gesonderte Honorierung) Ihren Film realisieren.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera und ggfs. Ihren Schnittrechner mit.

K54501 165,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sa, 7.11. (10-17 Uhr) + 1 Abendtermin nach Absprache
Harald Kuntze

Social Media Marketing – Entscheidungshilfen und Tipps zum Einstieg

Mindestens jeder vierte Deutsche hat ein eigenes Profil bei Facebook, bei den jungen Menschen unter 25 ist es so gut wie jeder. Das weckt Interesse und Begehrlichkeiten – nicht nur bei großen Unternehmen. Auch Handwerker oder Dienstleistungsbetriebe fragen sich, ob Kunden und Interessenten sich damit wirklich gezielt ansprechen lassen? Können Produkte auf diesem Weg beworben werden? Und wie groß wird mein Aufwand sein, wenn ich das mache?
Dieses Seminar soll eine erste Orientierung geben, was soziale Netzwerke für kleine und mittelständische Unternehmen leisten können und vor allem, was nicht: Angefangen bei einer Übersicht über die Dienste und ihre Eigenarten über den Datenschutz bis hin zu personellem und materiellem Aufwand.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

K54555 4 UStd. 45,- €
6.11.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

Suchmaschinenoptimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen „best practice"-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Websites bzw. gerne auch Ihre eigenen Websites und Projekte analysieren und besprechen.

K54560 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Professionelle Pressearbeit

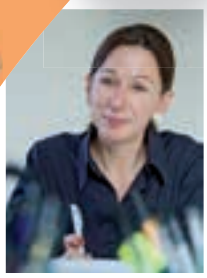
Der neu gewählte Pressewart des Sportvereins, der selbstständige Handwerker auf der Suche nach Aufträgen oder der Inhaber eines kleinen Dienstleistungsunternehmens, der gerade ein neues Ladenlokal eröffnet – sie alle möchten ihr Thema in die Öffentlichkeit tragen und wahrgenommen werden. Ein Bericht in der lokalen Tageszeitung wäre genau das richtige. Wo aber ansetzen und wie anfangen?
Die Veranstaltung vermittelt, wie Pressearbeit funktioniert, wie eine Redaktion arbeitet und wie man es schafft, den Kontakt zu den Journalisten herzustellen. Außerdem lernen die Teilnehmer, welche Textformen der Journalist kennt, wie sie sich unterscheiden und wie man selbst derartige Texte verfasst. Die mediale Bandbreite reicht dabei von der lokalen Zeitungen bis zur Online PR.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit.

HESSENCAMPUS Wiesbaden
BILDUNGSBERATUNG

Kostenfreie Beratung

- Möchten Sie wissen, welche Möglichkeiten der Weiterbildung Sie haben, gefördert mit öffentlichen Mitteln?
- Möchten Sie wissen, wie Sie sich beruflich verändern oder weiterbilden können?
- Möchten Sie wissen, wie sie verschiedene Weiterbildungsangebote am besten für Ihre beruflichen und/ oder persönlichen Ziele einsetzen können?
- Möchten Sie wissen, wie Sie eine gute Wahl aus den vielfältigen Angeboten von Bildungs- und Beratungseinrichtungen treffen?

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Beratungstermin!



Bildungsberatung
HESSENCAMPUS Wiesbaden

Nicole Möhlenkamp
Hasengartenstraße 2
65189 Wiesbaden

Tel.: 0611/44 56 69-40
Fax: 0611/44 56 69-41
www.hessencampus-wiesbaden.de

E-Mail: nmoehlenkamp@hessencampus-wiesbaden.de

Bildungsberatung
der vhs Wiesbaden e.V.

Annette Groth
stellvertretende Direktorin
Fachbereichsleiterin
Beruf und Karriere
Alcide-de-Gasperi-Straße 5
65197 Wiesbaden

Tel.: 0611/98 89-150
Fax: 0611/98 89-159
www.vhs-wiesbaden.de

E-Mail: agroth@vhs-wiesbaden.de

BILDUNG FÜRS LEBEN

K60010 8 UStd. 105,- €
1 Samstag, 7.11.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

▶ Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen.
Die Themen im Überblick:
– Grundlagen des Textens
– Headline, Subline und Bildunterschriften
– Verschiedene Teasertypen texten
– Fließtext, Content, Storytelling
– Texten für Suchmaschinen
– Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

K60015 20 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
So, 15.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Armin Gemmer

▶ BÜROORGANISATION/ SEKRETARIAT

▶ Unternehmerisch Denken und Handeln I

in Assistenz, Sekretariat und Vorzimmer

Modul I: Kommunikation im Büro

Diese Seminarreihe vermittelt wichtige Grundlagen in Rollenverständnis, unternehmerisches Wissen und Kommunikation, wie es essentiell für eine Topkraft im Büro ist. Tanken Sie auf in der Selbstreflexion und machen Sie sich unentbehrlich in Ihrem Büro!

Ihre Rolle im Betrieb:
– Ihre Rolle und Ihre Position im Betrieb, Ihr Selbstverständnis, wie sehen andere Sie? Unternehmerische Eigenschaften – welche davon sind für Ihre Arbeit wichtig? Möglichkeiten der Umsetzung für Sie im Office-Management
– Eigenverantwortliches Handeln im Team

Kommunikation:
– Kommunikationsebenen, Kommunikationsmittel an Ihrem Arbeitsplatz
– Die Kunst, lösungsorientiert zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten:
– Selbstvorstellung und Small-Talk, Kontakte-Machen, sich vernetzen
– effektive Arbeitsplanung, Delegieren

Verschiedene Situationen meistern:
– Kommunikation bezüglich Auftragsklärung
– Zielkonflikte erkennen und ansprechen
– Diplomatisches Verhandeln
– Gehaltsverhandlungen
– Die Kunst des Nein-Sagens
– Umgang mit Konflikten
– Umgang mit „schwierigen" Gesprächspartnern
– Kommunikation nach außen: Repräsentationsaufgaben meistern
– Auftreten und Wirkung

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin.

K50600 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Karin Schleines

▶ Unternehmerisch Denken und Handeln II

in Assistenz, Sekretariat und Vorzimmer

Modul II: Zahlen – Daten – Fakten im Büro

Diese Seminarreihe vermittelt wichtige Grundlagen in Rollenverständnis, unternehmerisches Wissen und Kommunikation, wie es essentiell für eine Topkraft im Büro ist.
Tanken Sie auf in der Selbstreflexion und machen Sie sich unentbehrlich in Ihrem Büro!

– Bewusstsein schaffen für wirtschaftliches Handeln an Fallbeispielen
– Ökonomisches Prinzip
– Organisationsformen eines Unternehmens
– Finanzierungsregeln
– Rund um die Bilanz: Grundlagenwissen – Struktur, Zusammenhänge ausgewählter
– Bilanzkennzahlen kennenlernen – mit vielen Beispielen und Übungen
– Rechnungswesen: Definition, Aufgaben
– Was hat es mit der Kosten- und Erlösrechnung auf sich? Begriffe: Kosten, Auszahlung, Aufwand & Co.
– Wann lohnt sich eine Investition? Einblick in die Investitionsrechnung
– Was ist Controlling und welche Aufgaben hat diese Abteilung?
– Fachbegriffe kurz und bündig

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin.

K50602 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Karin Schleines

▶ Aufgeräumter Schreibtisch – klar strukturierte Ablage

Sie wollen wissen, welche Farbe Ihre Schreibtischplatte hat? Und alle Dokumente ohne langes Suchen griffbereit haben? Wenn Sie nicht gerade ein Organisationstalent sind und sich beruflich mit ganz anderen Dingen beschäftigen müssen, so haben Sie sicher schon die Erfahrung gemacht, dass das Ignorieren organisatorischer Aufgaben Sie bei Ihrer eigentlichen Arbeit doch sehr behindert. Es geht nicht nur Zeit verloren mit dem Suchen von Unterlagen, sondern auch Energie. Hinzu kommt, dass ein voller Schreibtisch den Eindruck von Überforderung und mangelndem Überblick vermittelt. Unterstreichen Sie Ihre Fachkompetenz und setzen Sie mit einem aufgeräumten Schreibtisch und einer gut organisierten Ablage ein deutliches Signal: Hier hat jemand seine Arbeit und seine Gedanken im Griff!

Sie erhalten in diesem Seminar Impulse zu folgenden Themen:
– Schreibtisch aufräumen
– Papierstapel vorsortieren
– Bestandsaufnahme
– Ablage-Organisation
– Vor- und Nachteile der verschiedenen Ablage-Systeme
– Der Aktenplan
– Schreibtisch organisieren
– Wiedervorlage
– Effiziente Post- und E-Mail-Bearbeitung

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

K50630 6 UStd. 75,- €
1 Samstag, 17.10.2015
9:00 – 14:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

▶ Auf den Punkt gebracht – Moderne Geschäftskorrespondenz

Bringen Sie frischen Wind in Ihre Korrespondenz, in dem Sie Ihre Briefe von verstaubten, umständlichen Formulierungen und gestelzten Floskeln befreien. Formulieren Sie klar und verständlich – ohne Schnörkel. Jeder Brief ist eine Visitenkarte und beeinflusst das Meinungsbild des Empfängers über Sie bzw. Ihr Unternehmen!
Grundlagenkenntnisse in Word sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird.

– Formatvorlage für den Geschäftsbrief nach DIN 5008 erstellen
– Grundlagen des Geschäftsbriefes

– Gemeinsamkeiten von Brief und E-Mail im Geschäftsleben
– Kreativitätstechnik als Schreibhilfe
– Formulierungstipps für Brief und E-Mail
– Netiquette, die Etikette im Netz
– Umgang mit Floskeln, Fremdworten und Negativformulierungen

Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau.

K50675 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

▶ Kaufmännischer Schriftverkehr professionell verfasst

Sie arbeiten im kaufmännischen Bereich oder in der Verwaltung und erledigen die tägliche Bürokorrespondenz. Sie wissen, dass Ihre Arbeit die Visitenkarte des Unternehmens ist. Sie interessieren sich für fundiertes Wissen im kaufmännischen Schriftverkehr. Welche Inhalte müssen in welchem Umfang vorhanden sein, um rechtliche Konsequenzen zu vermeiden? Wo liegen die inhaltlichen und gestalterischen Unterschiede in den unterschiedlichen Geschäftsbriefen, angefangen von der Anfrage bis zur Absage?

– Grundregeln des Geschäftsbriefes nach DIN 5008
– Grundlagen eines professionellen Geschäftsbriefes
– Kundenorientierung im Geschäftsbrief
– Themenorientierte Geschäftsbriefe: Anfrage, Werbebrief, Angebot, Bestellung, Mängelrüge, Mahnung, Personalschriftverkehr: Stellenausschreibung, Einstellung, Ablehnung einer Bewerbung, Abmahnung.

Grundlegende Word-Kenntnisse sollten vorhanden sein, da der Kurs am PC durchgeführt wird.
Frau Ehbrecht ist Dipl.-Kauffrau

L50678 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Marlen Ehbrecht

▶ 10-Finger-Tastschreiben (Superlearning)

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bisher kaum oder noch nicht mit der Schreibmaschine oder PC-Tastatur gearbeitet haben. In diesem Seminar erlernen Sie in sehr kurzer Zeit das 10-Finger-Tastschreiben. Das wird möglich durch ein neues, ganzheitliches Lernsystem, das auf beschleunigten Lernmethoden beruht. Es stützt sich auf Erkenntnisse der Hirnforschung, mnemonische Techniken und das Lernen mit allen Sinnen. Mit dieser unkonventionellen Methode lernen Sie drei- bis fünfmal schneller und können bereits nach nur 4 Stunden das Tastenfeld Ihres PCs blind bedienen. In einer angenehmen und entspannten Lernatmosphäre werden Sie erleben, wie man auf einfache Weise sehr schnell lernen kann und dabei noch jede Menge Spaß hat.
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!

K50680A 8 UStd. 75,- €
4 Abende, ab 28.8.2015
Fr, 16:30 – 18:00 Uhr

K50680B 8 UStd. 75,- €
4 Abende, ab 4.11.2015
Mi, 17:30 – 19:00 Uhr

L50680C 8 UStd. 75,- €
4 Abende, ab 27.11.2016
Fr, 17:30 – 19:00 Uhr

L50680A 8 UStd. 75,- €
4 Abende, ab 13.1.2016
Mi+Fr, 17:30 – 19:00 Uhr

▶ Besserer Stil, mehr Erfolg – Tipps für geschäftliche Texte

Auch wenn Sie viel lieber telefonieren oder ein persönliches Gespräch führen, an vielfältigen schriftlichen Ausarbeitungen kommt im Büroalltag oder Geschäftsleben niemand vorbei: Was vielen von uns im Gespräch mühelos gelingt, bereitet uns in der Schriftform große Probleme. Aber das lässt sich leicht ändern! Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen und die Tipps in diesem Seminar anwenden, werden Ihre Texte stilistisch besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

K60011 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 5.12.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

▶ FÜHRUNG UND LEITUNG

▶ Führung leben

Führen ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Lernen Sie, wie die Übernahme einer Führungsaufgabe gelingt und wie Sie Ihre Führungskompetenz steigern können. Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Führungsverhalten zu verbessern und optimieren Sie Ihren persönlichen Führungsstil.
Dieses Training richtet sich an Menschen, die vor der Entscheidung stehen, kurz oder mittelfristig eine Führungsaufgabe zu übernehmen und erfahrene Führungskräfte, die ihre Führungsqualitäten einer intensiven Reflektion unterziehen möchten:

– Führungsrolle und Führungsverständnis
– Selbststeuerung von Teams
– Kernelemente personaler, situativer und systemischer Führung
– Prinzipien der Führung mit Macht, Verständnis und Vertrauen

– Führen in Krisen und Veränderungssituationen
– Klassiker des Scheiterns bei der Übernahme von Führung
– Konfliktmanagement und die gewinnende Konfliktlösung
– Gesprächstypen zielorientierter Führung
– Optimierung Ihres persönlichen Führungsmodells
– Werte und Ethik, aktuelle Trends

Methoden: Gruppendynamik, Video-Feedback Einzel- und Gruppenaufgaben, Fallanalyse und intensives Feedback.
Frau Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).

K50700BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 23.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

▶ Führen – Macht – Sinn

Von der Führungskraft zur Führungspersönlichkeit – ein praxisnaher Workshop für Unternehmer/innen, Personalverantwortliche und (angehende) Führungskräfte.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, Ihre persönliche und fachliche Kompetenz in Ihrem individuellen Umfeld professionell zu entwickeln und zu erweitern, damit Sie Veränderungsprozesse besser verstehen, schöpferisch gestalten und begleiten können.
Es werden Schritte und Hindernisse bewusst gemacht, die mit der Führungsrolle zusammen hängen, umsetzbare Strategien und Ressourcen werden erarbeitet und Lebensentwürfe, Risiken und Chancen beleuchtet.
– Die Führungsoffenbarung – Präsenz, Offenheit und Transparenz
– Die Führungskompetenz. Selbst- und MitarbeiterInnenführung
– Stilvoll Führen – Führungsstile und Zumutungen
– Die Kultur der Konfliktlösung – zwischen Widerstand und Anpassung
– Der Dreh- und Angelpunkt: Lebendige Kommunikation
– Die Nachhaltigkeit von Zielen – von der Vision zur Strategie
– Emotionale und mentale Strategien: Gelassenheit als Prinzip
– Erkennen hinderlicher Glaubenssätze
– Aufdecken unbewusster Strategien
– Zielklarheit erreichen – Von der Haltung zum Verhalten
– Rollenverständnis klären und transformieren
– Generieren von zielorientierten Rollen- und Verhaltensmustern
– Entwicklung von Motivationsfaktoren und Gestaltung von Motivation
– Aktivierung unterstützender Ressourcen
Frau Heyer ist DVNLP-Lehrtrainerin und -Lehrcoach und Psychotherapeutin (HPG).

K50710BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 21.9.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

▶ Erfolgreiche Teamleitung

Das Führen von Teams stellt hohe Ansprüche an die eigenen persönlichen Fähigkeiten. Es geht u. a. darum, die Teamentwicklung als Prozess zu verstehen, die Grundlagen für kooperatives Verhalten zu schaffen, die individuellen Unterschiedlichkeiten im Team zu integrieren sowie konstruktiv mit Ausgrenzung oder Konflikten im Team umzugehen. Teamleitung beinhaltet , eine möglichst positive Arbeitsatmosphäre im Team aufzubauen und zu erhalten. Erst dadurch wird der Rahmen geschaffen, in dem sich die Potenziale der einzelnen Teammitglieder entfalten und zu einem übergeordneten Ganzen verbinden können.
Dieses Wochenendseminar vermittelt Führungskräften und Teamleitern grundlegende Kenntnisse zur Menschenführung, zur Struktur gebenden Teamorganisation und zu den einzelnen Aspekten der verschiedenen Teamphasen.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

J50760 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 17.7.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 18.7.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

K50871 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

▶ Erfolgreich führen – Burn-out vermeiden

Vorgesetzte stehen unter doppeltem Druck: Zum einen erfahren sie einen hohen Leistungs- und Erwartungsdruck, zum anderen erleben sie täglich die Mitarbeiter und deren Belange. Häufig müssen sie entscheiden, den Leistungsdruck an die Mitarbeiter weiterzugeben oder den Druck ganz oder teilweise zu absorbieren. Doch was können Vorgesetzte tun, um sowohl die eigene Motivation und Gesundheit als auch die Motivation der Mitarbeiter auszubauen statt diese aufs Spiel zu setzen?
Der Kurs bietet alltagstaugliche Anleitung, welcher Führungsstil für die unterschiedlichen Mitarbeitertypen geeignet ist und wie Führung im Alltag konkret aussehen kann. Ein Schwerpunkt ist dabei die Stärkung der Resilienz, d.h. wo liegen Kompetenzen und Fähigkeiten und wie können diese genutzt werden, um aktuelle und auch künftige Anforderungen erfolgreich zu meistern.
Ein gesundes Resilienzempfinden ist wesentliche Voraussetzung, um Burn-out vorzubeugen. Wenn ich aber bereits ein Nachlassen der Motivation und das Einsetzen von Ermüdungserscheinungen bei mir oder meinen Mitarbeitern erkenne, hilft der Kurs, durch geeignete Maßnahmen dieser Tendenz entgegenzuwirken und stattdessen ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen.
Geeignet ist der Kurs für (künftige) Vorgesetzte in Wirtschaft und Verwaltung, die für sich und ihre Mitarbeiter ein ganzheitliches und zielgerichtetes Führungsverständnis entwickeln wollen, bei dem die langfristige Leistungsfähigkeit aller Beteiligten im Mittelpunkt steht.
– Meine Rolle als Führungskraft im Spannungsfeld der diversen Interessen
– Wie gelingt mir eine ausgewogene Work-Life-Balance?
– Die Unterschiedlichkeit der Mitarbeiter verstehen und mit dem angemessenen Führungsverhalten die Motivation der Mitarbeiter fördern
– Burn-out und dessen Auswirkungen auf das Team erkennen
– Wesentliche Bestandteile der Resilienz verstehen und Maßnahmen zur Resilienz-Verbesserung in den Führungsalltag integrieren
– Auch in Konfliktsituationen die Balance nicht verlieren und angemessen reagieren.
Uwe Juli ist Bankdirektor und arbeitet als Trainer und Coach.

K50800BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Uwe Juli

▶ Souveränitätstraining für Führungskräfte

In einer Führungsposition kommt es darauf an, dass Sie selbstsicher und unabhängig wirken – ob bei Sitzungen, in internen Projektmeetings oder bei Außenkontakten. Der Auftritt nach außen, der erste Eindruck ist wichtiger denn je. Sie lernen Instrumente, Methoden und Techniken kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und insbesondere in Konflikt- und Stresssituationen gelassener und souveräner auftreten können:
- Bewusster und zielgerichteter Einsatz von sprachlichem und körpersprachlichem Ausdruck
- die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch
- körpersprachliche und rhetorische Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken
- sensible und effektive Zielgruppenansprache

Frau Soukup ist ausgebildete Schauspielerin.

K50860 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

▶ Meetings effizient vorbereiten und leiten

Eine effektive und effiziente Gestaltung von Meetings ist erlernbar. Dieses Tagesseminar gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihre Meetings bereits im Vorfeld positiv steuern, zur Zusammenarbeit motivieren und Ihre Sitzungen ergebnisorientierter gestalten können. Mit einer gezielten Vorbereitung können Sie wichtige Anliegen einbringen und Ihre Interessen sicher vertreten. Nicht zuletzt bekommen Sie Werkzeuge an die Hand für einen souveränen Umgang mit „schwierigen" Teilnehmern für mehr Effizienz, Verbindlichkeit und Zufriedenheit aller Beteiligten:
- Zielrichtung von Meetings definieren
- Dramaturgie der Tagesordnung
- Meetings effizient planen
- Leitungsrollen – Rolle, Aufgaben und Abgrenzung
- Spielregeln und Gesprächstechniken
- Medieneinsatz
- Umgang mit „schwierigen" Teilnehmern

Eva Heymann ist zertifizierte Kommunikationstrainerin.

K50872 10 UStd. 135,- €
1 Samstag, 16.1.2016
10:00 – 18:00 Uhr
Eva Heymann

Mit dem **KombiTicket** ....

..freie Fahrt zur **vhs!**

▶ Kreative Teamsitzungen

Mit neuen Methoden neue Maßstäbe setzen!

Sie wollen
- eine spannende, motivierte und innovative Teamkultur entwickeln?
- festgezurrte Teamprozesse humorvoll und effizient auflockern?
- geniale Methoden und Tricks erlernen, um Ihr Team für Themen und Visionen zu begeistern?

Werden Sie mit diesem Seminar zum Teamleader, Coach und Motivator. Mit innovativen Strategien erzeugen Sie nicht nur ein einmaliges Gemeinschafts- und Identifikationsgefühl, sondern inspirieren Ihr Team zu neuen Ideen.
Erleben Sie, wie unterbewusste Teamprozesse funktionieren, Sie auf zeitraubende Diskussionen verzichten und geniale Teambuilding-Tools dazu nutzen können. So lockern Sie nicht nur eine unmotivierte und angespannte Teamatmosphäre auf, sondern lösen festgefahrene Konflikte und kreieren eine harmonische und starke Teamgemeinschaft.
Herr Ebenhöh zert. Trainer nach Vera F. Birkenbihl und gewaltfreier Kommunikation (GfK)

K50873 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 23.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 24.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Andreas Ebenhöh

▶ Ausbilden – Die Verantwortung der Vorbilder

Wenn wir Menschen begleiten, lehren und ausbilden wollen, dann ist es von entscheidender Bedeutung, ein Profil des Aufgabenbereiches (Kompetenzen) und des sozialen Struktur (Haltung) zu entwickeln.
Durch die Gehirnforschung und Verhaltenspsychologie haben wir herausgefunden, dass 80% unserer Fertigkeiten und unseres Wissens durch unterbewusste Prozesse (Imitation) entsteht. Auch wir als Ausbilder sind geprägt von unseren Erfahrungen, die einen wesentlichen Einfluss auf unseren Ausbildungsstil haben. So nimmt unsere Rolle als Vorbild eine elementare Funktion im Hinblick auf die Qualität der fachlichen Leistung und der Arbeitsatmosphäre. Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, erfolgsorientierte Arbeitsplatzprofile zu erstellen, Ihre Fähigkeiten als Vorbild weiter zu entwickeln, Ausbildungsabläufe zu optimieren, eine soziale Haltung zu etablieren und Ihren Führungscharakter klar zu positionieren. Denn wir als Aus(Vor)bilder gestalten die Zukunft! Ein spannendes und anspruchsvolles Seminar für Ausbilder/Anleiter aus allen Berufsbereichen!
Herr Ebenhöh zert. Trainer nach Vera F. Birkenbihl und gewaltfreier Kommunikation (GfK)

L50874 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Andreas Ebenhöh

▶ FÜHRUNGS- UND KARRIEREKOMPETENZ FÜR FRAUEN

▶ Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen

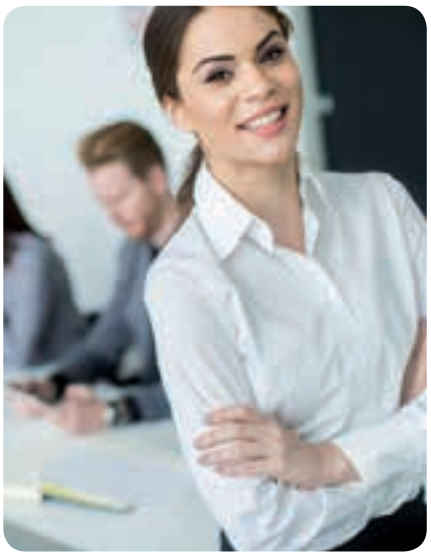
Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten.
In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den 5 Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Neben der fachlichen und persönlichen Qualifikation geht es u. a. um die Themen Kommunikation, Mitarbeiterführung sowie um die Entwicklung der eigenen Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, anhand von Fallbeispielen, Einzelübungen, Gruppenarbeit und Rollenspielen werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln. Mit zusätzlichen Anregungen und Tipps aus der Praxis wird so eine solide Basis für einen guten Einstieg in die berufliche Karriere bzw. deren Weiterentwicklung geschaffen.
Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

K50850BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 5.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

▶ Stilsicherheit im Berufsleben für Frauen

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Gerade wenn Sie im beruflichen Alltag erfolgreich sein wollen, spielt die Kleidung eine große Rolle, denn das richtige Erscheinungsbild trägt wesentlich zur Glaubhaftigkeit und Seriösität bei.



Im Kurs wollen wir uns mit den Grundregeln eines gelungenen optischen Profils beschäftigen, welches zu einem positiven und sicheren Auftritt im Berufsleben führt.
Die Erfahrung von Ulrike Schmidt beruht auf jahrzehntelanger stylistischer Arbeit in der Werbebranche für die verschiedensten Firmen und für Führungskräfte, die sich der Wichtigkeit des äußerlichen Eindrucks bewusst sind.

K50880 14 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

▶ Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter – wer würde sich die nicht wünschen? Denn „souverän" ist beispielsweise, wer sich nicht so schnell aus der Fassung bringen lässt, flexibel und gelassen mit unvorhergesehenen Situationen umgeht, in Konfliktsituationen sachlich bleibt und den Überblick behält. Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen.
So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit.
Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden?
Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung …
– mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
– mit Ereignissen, die Ihr Leben, und damit möglicherweise auch Ihr Berufsleben, geprägt haben,
– mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
– mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

J50890 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 19.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.6.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

K50890 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

▶ „Big Talk"!

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken hilfreich. Ebenso wichtig ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks"! Denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs. Dieses Seminar richtet sich speziell an Frauen und bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.
– Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
– Grundlagen der verbalen Kommunikation
– Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
– Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
– Grundlagen der non-verbalen Kommunikation
– Tipps für eine optimale schriftliche Kommunikation
– Non-verbale Kommunikation durch Körpersprache
– Wichtige Komponenten der betriebs- bzw. abteilungsinternen Kommunikation

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

K50895 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 25.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.9.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

▶ PROJEKTMANAGEMENT

▶ Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Projektmanagement

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters.
In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.
– Projektinitialisierung: Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management
– Projektplanung: Allgemeines, Produktstrukturplan, Projektstrukturplan
– Netzplantechnik, Ablauf- und Terminplanung, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung
– Projektkontrolle und -steuerung

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

K50901BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 26.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

L50901BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.1.2016
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

▶ Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:
– Benutzeroberfläche
– Projektstrukturplan
– Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
– Ressourcenplanung
– Planspiele, was wäre wenn?
– Prioritäten
– Projektkontrolle und -steuerung
– Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

K50910 15 UStd. 185,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

▶ IT- Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und -strategien.
Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente

und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen.

- Vertragstypen: Werkvertrag – Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
- Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
- Aufwandsschätzungen: Verfahren
- Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
- Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
- Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
- Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
- Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung

Herr Huthmann ist EDV-Organisator und Softwareentwickler

K54800BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 2.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?
Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.

- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)
- Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl.-Informatiker (FH)

K54850BU 40 UStd. 365,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 12.10..2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

SELBST- UND SOZIALKOMPETENZ AM ARBEITSPLATZ

Die sieben Kellerkinder®

Ein dynamisches Typenmodell zur Erhöhung Ihrer Menschenkenntnis

Das dynamische Typenmodell „Die sieben Kellerkinder®“ ist ein zentrales Modul der Galli Methode®. Sie beschreiben kreative Energien, die jedem Menschen innewohnen. Einige von ihnen werden im Laufe der Sozialisation kraft der Moral und des Verstandes in den Keller, sprich Körper, verbannt. Jenseits der Kontrolle des menschlichen Bewusstseins wuchern die sieben Kellerkinder®, treiben den Menschen in so manch peinliche oder sogar gefährliche Lebenssituation. Die sieben Kellerkinder® sind aber die Hüter aller kreativen menschlichen Kräfte und sie sind so spielfreudig wie Kinder. Ein Leben ohne die aktive Beteiligung der Kellerkinder® ist öde und langweilig. Außerdem verwalten die sieben Kellerkinder® die Antworten auf entscheidende Lebensfragen:

- Die sieben Kellerkinder® als Typen spielen
- Sieben Grundeigenschaften in Analogie zu den sieben Kellerkindern® verstehen und anwenden
- Die sieben Rhythmen der Kellerkinder® darstellen
- Zusammenstellung von Teams mit Hilfe des Sieben Kellerkinder® Modells
- Balance zwischen den Sieben Kellerkindern®
- Eigene Kellerkinder® Sketche entwickeln und darstellen!
- Konfliktsituationen aus dem Businessalltag realitätsnah darstellen und über das „Kellerkinderspiel“ und die „Sieben Kellerkinder® Aufstellungen“ eine Lösung erarbeiten!
- Der „best case“ wird gespielt nach dem Prinzip:

Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!

- Die sieben Kellerkinder® und ihre transformierten Qualitäten in gespielten Alltagssituationen anwenden!

Das Training lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues.
Bequeme Kleidung ist erwünscht.
Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater / Galli-Trainings-Center.
Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli-Training-Center Wiesbaden, Galli-Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin.
Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli-Theater Wiesbaden, Galli-Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom Kauffrau.

K51020BU 40 UStd. 325,- €
Galli Training Center
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 23.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gabriele Hofmann, Heidrun Ohnesorge

Einfach souverän

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter – wer würde sich die nicht wünschen? Denn „souverän“ ist beispielsweise, wer sich nicht so schnell aus der Fassung bringen lässt, flexibel und gelassen mit unvorhergesehenen Situationen umgeht, in Konfliktsituationen sachlich bleibt und den Überblick behält. Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen.
So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit.
Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden?
Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung …

- mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr Leben, und damit möglicherweise auch Ihr Berufsleben, geprägt haben,
- mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

J50890 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 19.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 20.6.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

K50890 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

▶ Kreativ denken, kreativ handeln

Ein Wochenende zur kreativen Persönlichkeitsentfaltung

(Basis-Workshop)

Die Sieben Sterne zur Kreativität stellen Sieben kreative Prinzipien dar, die Sie dabei unterstützen Ihr (verstecktes) Potenzial zu entdecken, zu aktivieren und wesentliche Ziele in Ihrem Leben zu erreichen:

- Wie Sie aus dem Teufelskreislauf des Denkens ins Handeln kommen und Ihre Fähigkeiten gekonnt einsetzen.
- Wie Sie sich darüber klar werden, was Sie wirklich können und Ihre Prioritäten danach ausrichten.
- Wie Sie klarer kommunizieren und bei sich bleiben.
- Wie Sie bewusst bessere Verbindungen zu wichtigen Menschen in Ihrem Leben gestalten.
- Wie Sie wertvolle Ideen in bedeutungsvolle und erfolgreiche Projekte umsetzen.

In Reflexionen, Austauschrunden, Einzel- und Schreibübungen sowie empathischen Dialogen bearbeiten Sie Ihr aktuelles Thema lösungsorientiert. Sobald Sie sich mit den Sieben Prinzipien der Kreativität beschäftigen, verändern sich die gewünschten Bereiche Ihres Lebens. Leben Sie Ihren Traum!

Thomas Julian Herpich ist Hochschuldozent für Softskills, Botschafter für Kreativität und Buchautor. Von ihm erschienen: „Kreativ denken, kreativ handeln" (2010) und „Mit dem Herzen führen" (2014) im Siebensterne Verlag Berlin.

K51038A 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 18.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Thomas Herpich

▶ Kreativ denken, kreativ handeln

Ein Wochenende zur kreativen Persönlichkeitsentfaltung

(Aufbau-Workshop)

Die Sieben Sterne zur Kreativität stellen Sieben kreative Prinzipien dar, die Sie dabei unterstützen Ihr (verstecktes) Potenzial zu entdecken, zu aktivieren und wesentliche Ziele in Ihrem Leben zu erreichen. Setzen Sie die Reise zu Ihrem kreativen Ich fort!
Dieser Workshop setzt den Besuch des Basis-Workshops voraus.
Thomas Julian Herpich ist Hochschuldozent für Softskills, Botschafter für Kreativität und Buchautor. Von ihm erschienen: „Kreativ denken, kreativ handeln" (2010) und „Mit dem Herzen führen" (2014) im Siebensterne Verlag Berlin.

L51038B 15 UStd. 150,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Thomas Herpich

▶ Mindpower 2.0 – mit neuer Geisteskraft zum Erfolg!

Neustart der inneren Software

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst"
(Albert Schweitzer)
Kann man denn einfach die eigene „innere Software" neu starten? Klare Antwort: Ja! Diese 1,5 Tage werden es Ihnen beweisen. Derjenige, der die entsprechenden Mentaltechniken kennt und anwendet, hat die Chance, sein Leben von Grund auf zu ändern. In der kognitiven Verhaltenstherapie wird mentales Training eingesetzt, um neues Verhalten zu erlernen und negative Gewohnheiten durch positive zu ersetzen.
Eine Golfrunde wird schon immer zwischen den Greens entschieden, denn die mentale Stärke ist oft das Zünglein an der Waage, das zwischen Sieg und Niederlage entscheidet – und dies nicht nur im Spitzensport.
Wenden auch Sie die mentalen Techniken der Profis aus Sport und Wirtschaft an, von denen diese schon längst profitieren:

- Mentaltechnik: Der Tunnel
- Mentaltechnik: Das Zwiegespräch
- Mentaltechik: Der Video-Dreh
- Mentaltechnik: Statemanagement
- Mentaltechnik: 4 C's
- Diverse Kommunikationstechniken: Spiegeln, Rapport, Hypnotische Sprachmuster…

Frank R. B. Dressel ist Kommunikations- und Mentaltrainer und arbeitet u.a. im Bereich des Musikermentaltraining- und Auftrittscoaching.

L51045 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

▶ Tu was – dann tut sich was!

Das Erfolgstraining für Menschen die genervt sind von Erfolgstrainings

Viele (Selbsthilfe-)Trainer predigen das immer gleiche Mantra:
„Verändere Dein Denken und Du wirst Glück und Zufriedenheit in Dein Leben leiten. Positives Denken, zieht positive Ereignisse an. Denke wie ein Millionär und Du wirst auf geradezu magische Weise ein Millionär werden…"
Leider zeigt uns die Erfahrung, aber auch die Wissenschaft, dass eben diese Sätze, oft herrlich wirkungslos in der Praxis bleiben. Mal ehrlich: Haben Sie sich schon mal erfolgreich reich gedacht? Lässt Sie vielleicht die Vorstellung einer perfekten Zukunft eher kalt? Haben Sie vielleicht auch keine Lust, seitenweise Dankeslisten zu schreiben?
Wenn Sie jetzt innerlich „JA" sagen, dann sind Sie absolut richtig in diesem Training. Sie werden anhand von vielen leicht anzuwendenden Techniken lernen, wie sich mit neuem Verhalten, ganz verschiedene Bereiche Ihres Alltagslebens verbessern werden. Sie werden sich damit schnell glücklicher fühlen. Neue Verhaltensweisen werden in Ihrem Geist rasch Wurzeln schlagen und sich schon bald wie alte Freunde anfühlen. Vielleicht merken Sie jetzt schon, wie spannend das für Sie sein wird? Freuen Sie sich u.a. auf folgende Themen:

- Wie Ihre Emotionen Ihr Verhalten und wie Sie mit Verhalten Ihre Emotionen steuern
- Wie Sie das „Method Acting" von Schauspielern richtig nutzen
- Wie Sie das „Als-ob-Prinzip" zielführend in Ihrem Alltag einsetzen
- Was das Vorlesen von Texten mit Ihrer Stimmung zu tun hat
- Wie ein Zitat von Aristoteles in die Praxis umgesetzt wird
- Mit welchem Verhalten langjährige Partnerschaften aufregend bleiben
- Wie Sie mit 3 neuen Verhaltensweisen, alte Gewohnheiten knacken
- Wie Sie mit Verhalten, Überzeugung schaffen (2 Tricks)
- Wie Massen manipuliert werden
- Was wir von den Ereignissen im Abu Ghraib Gefängnis lernen können

Frank R. B. Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer, Autor und Fachdozent..

J51046 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 12.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.6.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

K51046 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

▶ Energie – Willenskraft – aktive Selbstmotivation

Berufliche und persönliche Ziele nachhaltig erreichen

„Unser Unbewusstes bestimmt, wo es langgeht, weil fast alles, was wir machen, unbewusst ist..."
Lernen Sie mit Hilfe von Methoden des NLP (=Neuro-Linguistisches Programmieren), das Unbewusste einzuladen und mit Begeisterung aus Ihren Ideen, Gedanken und aus eventuell schon vorhandenen strategischen Vorstellungen nachhaltig erreichbare Ziele zu gestalten

und diese mit Willenskraft, Energie und aktiver Selbstmotivation zu erreichen:
- Neurowissenschaftliche Grundlagen unseres Denkens
- Motivationspsychologie für den Alltag
- Die Magie der Sprache
- Ideen, Gedanken und Wünsche zur Zieldefinition nutzbar machen
- Ideen, Gedanken, Strategien mit Hilfe des Unbewussten klären und in Handlungsziele wandeln
- Ziele und deren Werte klären
- Ziele systemisch optimieren
- Mögliche Probleme im Vorfeld lösen
- Den persönlichen Ressourcenpool aktivieren
- Aktive Selbstmotivation als praktische Übung
- Erste Hilfe in Stresssituationen

Andreas Heyer ist Trainer, systemischer Coach und NLP-Master.

K51048BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 14.12.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer

▶ Business NLP Schnupperkurs

Mit NLP (=Neuro-Linguistisches Programmieren) erhalten Sie eine der effektivsten Möglichkeiten, sich gezielt und sehr effektiv zu verändern.
Sie lernen Sich selbst immer wieder in einen exzellenten Zustand zu bringen und eine neue persönliche Freiheit zu erleben. Davon profitieren Sie, Ihre Kunden, Ihre Kollegen und Mitarbeiter, kurz: Ihr ganzes Umfeld.
- Verabschieden Sie sich von alten Ängsten.
- Lernen Sie störende Blockaden aufzulösen
- Kommunizieren Sie auf allen Sinneskanälen
- Sie werden ein starkes Selbstbewusstsein entwickeln
- Sie werden Sprache nutzen können, um Kunden und Mitarbeiter zielorientiert und elegant zu führen
- Ihre Menschenkenntnis wird sich deutlich steigern

Darüber hinaus werden Sie angeleitet, durch Verinnerlichung des NLP-Wissens, ihren eigenen Stil zu entwickeln und die Formate integrativ und situationsspezifisch anzuwenden.
- Einführung in die Grundlagen des NLP
- Ziele-Modelle, wohlgeformte Zieldefinition
- Repräsentationssysteme
- Pacing, Leading, Rapport
- Verbesserung der Wahrnehmung
- Moment of Excellence
- Change History
- Time-Line
- Six-Step-Reframing
- Inhaltliches Reframing (Kontext, Bedeutung)

Andreas Heyer ist Trainer, systemischer Coach und NLP-Master.

J51055BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 15.6.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer

K51050BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 28.9.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anita Heyer

K51055BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 7.12.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Heyer

▶ Business NLP Practitioner

NLP Practitioner im Business

Neuro-Linguistisches Programmieren, kurz NLP genannt, kann als die Wissenschaft von exzellentem und erfolgreichem Verhalten und Fähigkeiten beschrieben werden. NLP hilft, die Komplexität unterschiedlichster Verhaltens-, Fühl- und Denkweisen zu analysieren und zielgerichtet zu verbessern. Ein Hauptaugenmerk liegt dabei auf unserer Sprache.
Die immer stärker werdende Verzahnung von Menschen, Strukturen und Prozessabläufen bestimmen den Geschäftsalltag. Exzellente Kommunikation, also der bewusste und gelernte Umgang mit Sprache, ist hier das entscheidende Drehmoment.
Die Ausbildung NLP Practitioner im Business hilft, Kommunikationsprozesse zu verstehen und erfolgreich zu gestalten.
NLP ist lösungsorientiert.
Die Ausbildung NLP Practitioner im Business ist auf die Suche und das Finden von Problemlösungen und die damit verbundenen Entwicklungsprozesse fokussiert. Ursachenforschung wird dabei nur so wenig wie nötig betrieben. Immer gemäß der Devise, „dass nicht das Problem die Herausforderung darstellt, sondern das Herstellen der Lösung." (G. Bateson)
NLP aktiviert Ressourcen.
NLP-Methoden und moderne systemische Ansätze stärken und entwickeln vorhandene Fähigkeiten Potenziale und Kompetenzen, sie verneinen ganz bewusst das negative Etikettieren oder Bewerten anderer. Erreichte Veränderungen sind somit nachhaltig, für alle Seiten befriedigend und auf das individuelle System zugeschnitten. Die Win-Win-Philosophie dient dabei als Maßstab und Orientierung für eine erfolgreiche Zusammenarbeit und offene Kommunikation zwischen allen im Business beteiligten Ebenen und den Kunden. NLP-Konzepte und Methoden zielen darauf ab, Lernfähigkeit, Flexibilität und kreative Potentiale maximal zu fördern, so dass eine lernende Organisation entstehen kann.
NLP im Business heißt also …
- lösungs- und zielorientiert zu denken und zu handeln
- mit optimierter Wahrnehmungsfähigkeit erfolgreich überzeugen
- effektive Handlungsstrategien entwickeln und einsetzen

Weitere Informationen
Obligatorische Trainingszeit:
20 Tage, davon 5 Tage NLP Business Schnupperkurs (obligatorische Bedingung zur Teilnahme); fakultative Supervision: 15 Stunden Einzel- oder Gruppen-Supervision im zeitlichen Rahmen

des Trainings und/oder nach dem Testing.
Kosten: NLP Practitioner Business 1.475 € und 325 € pro Teilnehmer für den Bildungsurlaub
Ausbildungsleitung:
Anita Heyer (Trainerin und Coach) ist eine anerkannte und engagierte Kommunikationstrainerin, die seit über 18 Jahren erfolgreich Seminare durchführt.
Institutsleiterin (NLP in Bewegung), Studium der Sprachwissenschaften, DVNLP-Lehrtrainerin, DVNLP-Lehrcoach, Heilpraktikerin-Psychotherapie, Trainerin für Gruppenarbeit, Ausbildung in Analyse nach C.G.Jung, Gestalttherapie, Core-Energetik, Psychodrama, Supervision, Hypno-Systemischem Coaching, Energetischer Psychologie (Fred Gallo) und Provokativem Stil. Buchautorin und Dozentin an der Universität Augsburg.
Andreas Heyer (Trainer und Coach) mit über 30 Jahren Berufserfahrung, seit 2009 zusammen mit Ehefrau Anita Heyer selbstständig im Institut NLP in Bewegung. DVNLP Lehrtrainer und DVNLP-Master Coach; Ausbildung in Gestalttherapie, Supervision, Hypno-Systemischem Coaching, Energetischer Psychologie (Fred Gallo). Dozent an der Universität Augsburg

Anerkannte Zertifikatsausbildungen in NLP (DVNLP).
Die Ausbildungen entsprechen den Qualitätsstandards für Neurolinguistisches Programmieren (DVNLP e.V.) und damit internationalem Standard.
Sie beenden die Ausbildung NLP Practitioner Business mit dem Zertifikat: Practitioner, zertifiziert nach DVNLP und offiziellem Siegel.
Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

K51060 130 UStd. 1475,- €
5 Wochenenden, jeweils
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr
So, 9:00 – 16:00 Uhr
ab 11.9., 16.10, 11.12. 2015
ab 22.1, 26.2.2016
Anita Heyer, Andreas Heyer

▶ Grundlagen Interkultureller Kompetenz

Durch die Vernetzung der Welt in den verschiedensten Lebensbereichen treffen Menschen mit den unterschiedlichsten kulturellen Hintergründen aufeinander. Ob im Studium, im Berufsleben oder im Alltag, direkt vor der eigenen Haustür: Der ständige Kontakt zwischen den Kulturen führt dazu, dass interkultureller Kompetenz und der daraus resultierenden Handlungsfähigkeit immense Bedeutung und Wichtigkeit zukommt und somit als Kernkompetenz unserer heutigen Zeit betrachtet wird.
In diesem Training werden Sie sowohl gegenüber ihrer eigenen als auch fremden Kulturen gegenüber sensibilisiert sowie der interkulturelle Kontext mit Hilfe von Vorträgen, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Simulationen, etc. vermittelt und zudem konkret erfahrbar gemacht. Auf diesem Wege wird ein umfassendes Fundament geschaffen, damit Sie zukünftig in interkulturellen Situationen kompetent und zielorientiert agieren können.
Das Training richtet sich an alle Personen, die im Beruf oder im Alltag mit fremden Kulturen zu tun haben, die einen Auslandsaufenthalt planen, oder ganz einfach ihre interkulturellen Kompetenzen aktivieren oder erweitern möchten.
Jochen Meyer ist M.A. Modern Indian Studies, zertifizierter Interkultureller Trainer und Dialogbegleiter

K51100 12 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Sa, 12.12.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
So, 13.12.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
Jochen Meyer

▶ SOCIAL MEDIA UND ONLINE-MARKETING

▶ Xing, Facebook und Co. „Hype oder hilfreiches Karriereinstrument?“

In unserer heutigen global agierenden Geschäftswelt sind Netzwerke nicht mehr wegzudenken. Neben persönlichen Ansprachen und Treffen kommen auch immer neue virtuelle Netzwerke auf den Markt. Von Schlagworten wie „Social Media“, „Social Communities“ ist die Rede.
Was ist wirklich an diesem Trend dran, sich bei „XING, Facebook und Co.“ einzuloggen- sind diese Plattformen nur „Hype“ oder können sie das berufliche Fortkommen wirklich positiv beeinflussen? Inhalte:
- Grundlagen des „Networking“ – Nutzen und Quellen für Kontaktaufbau, insbesondere für die eigene berufliche Karriere
- „Social Communities“ im Internet – kritische Betrachtung
- Xing, Facebook und Co im Bewerbungsprozess – wie kann ich es nutzen?
- Wie nutzen Unternehmen diese Instrumente?
- Was sollte man unbedingt beachten, wenn man sich „online“ in diesen Netzwerken „bewegt“
- Karriereinstrument sinnvoll nutzen, Karriereschäden vorbeugen
- Was steht über mich eigentlich im Internet?
- Wie überprüfe ich das?
- Wie können im allgemeinen Kontakte verwaltet und gepflegt werden?
- Welche Alternativen zu Online-Netzwerken gibt es?

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

K51520 10 UStd. 105,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

▶ Social Media Marketing – Entscheidungshilfen und Tipps zum Einstieg

Mindestens jeder vierte Deutsche hat ein eigenes Profil bei Facebook, bei den jungen Menschen unter 25 ist es so gut wie jeder. Das weckt Interesse und Begehrlichkeiten – nicht nur bei großen Unternehmen. Auch Handwerker oder Dienstleistungsbetriebe fragen sich, ob Kunden und Interessenten sich damit wirklich gezielt ansprechen lassen? Können Produkte auf diesem Weg beworben werden? Und wie groß wird mein Aufwand sein, wenn ich das mache?
Dieses Seminar soll eine erste Orientierung geben, was soziale Netzwerke für kleine und mittelständische Unternehmen leisten können und vor allem, was nicht: Angefangen bei einer Übersicht über die Dienste und ihre Eigenarten über den Datenschutz bis hin zu personellem und materiellem Aufwand.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit

K54555 4 UStd. 45,- €
6.11.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Holger Albers

▶ Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:
- Grundlagen des Textens
- Headline, Subline und Bildunterschriften
- Verschiedene Teasertypen texten
- Fließtext, Content, Storytelling
- Texten für Suchmaschinen
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

K60015 20 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
So, 15.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Armin Gemmer

Online-Marketing

Online-Marketing zielt darauf ab, die Sichtbarkeit einer Website im Universum des World Wide Web zu steigern. Durch die Wandlung des Internet zum Web 2.0 (Mit-Mach-Web) oder gar zum Web 3.0 (semantisches Web) haben sich die Instrumente des Online-Marketing drastisch geändert und ausgeweitet. Der Kurs soll einen Überblick über die Möglichkeiten und (auch rechtlichen) Grenzen dieser faszinierenden Disziplin geben.

- Was ist Online-Marketing und welche Ziele können verfolgt werden?
- Klassische Suchmaschinenoptimierung
- Onpage-Optimierung: die inhaltliche und technische Optimierung der Website
- Offpage-Optimierung: Linkbuilding für mehr Seitenpopularität
- Social-Media-Marketing
- Blogs
- Soziale Portale (facebook, Google+)
- Twitter
- Youtube, das andere soziale Netzwerk Googles
- Online-PR-Unternehmenstexte webgerecht gestalten und verbreiten
- Anzeigen und Werbung
- Google Adwords-Anzeigenkampagnen optimieren
- Bannerwerbung
- Newslettermarketing – inhaltliche Gestaltung und technische Kontrolle
- Webanalyse mit Google Analytics

Den gültigen Ablaufplan erhalten Sie bei Bedarf im Fachbereich Beruf oder in der Geschäftsstelle.

K54500 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Imagefilme im Web

Für Selbstständige, Vereine, kleine Betriebe und Hobby

Sie wollen Ihren Verein, Ihr Angebot, Ihr Unternehmen, Ihr Hobby anderen bekannt machen. Filme im Netz sind dazu gut geeignet. Und die Technik dazu ist mittlerweile preiswert in hoher Qualität zu haben. Trotzdem reicht sie alleine nicht aus. Wie komme ich zu einem gelungenen Film, welche Technik brauche ich dazu, wie komme ich zu einer gelungenen Darstellung meines Angebotes? In einem Blockseminar und einem darauf folgenden Abendtermin (wird im Kurs abgestimmt) erhalten Sie das nötige Rüstzeug. Dazwischen können Sie alleine oder mit Unterstützung des Kursleiters (gegen gesonderte Honorierung) Ihren Film realisieren.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera und ggfs. Ihren Schnittrechner mit.

K54501 165,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sa, 7.11. (10-17 Uhr) + 1 Abendtermin nach Absprache
Harald Kuntze

Marketing mit/im Google-Universum

Google stellt im Internet eine ganze digitale Welt für sich dar. Oder soll man statt Universum besser sagen Labyrinth. Was Google so faszinierend macht, ist einmal die rasante Entwicklungsgeschwindigkeit, mit der Tools und Softwares sich verändern. Und zum anderen, die technologisch fundierte Marktführerschaft als Suchmaschine, die es unmöglich macht, aktuell an den Diensten des Suchmaschinenbetreibers vorbeizukommen. Was die Nutzung der Googledienste darüber hinaus noch attraktiver macht, ist, dass viele kostenlos angewendet werden können. Das Seminar soll einen Überblick geben über die verschiedenen Dienste, die Google zur Verfügung stellt und wie diese Dienste in Bildungsmarketing und Bildungsvertrieb sowie Seminar-Organisation eingebunden werden können.

- Google+ Unternehmensseite – regionales Marketing – Empfehlungsmarketing mit Google

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Berufliche Weiterbildungslehrgänge an der Volkshochschule Wiesbaden:

EDV für den Beruf	ab 21. September 2015
Qualifizierung im Bürobereich	ab 23. November 2015
Vorbereitungslehrgang Studium BWL	ab 12. September 2015
Fachkraft für Finanzbuchhaltung	ab 7. September 2015
Buchführung Grundlagen	ab 7. September 2015
Buchführung Aufbau	ab 3. November 2015
Buchführung am PC - Lexware	ab 2. November 2015
Buchführung am PC - DATEV	ab 15. September 2015
Europäischer Wirtschaftsführerschein EBC*L:	
Modul A	ab 9. November 2015
Modul B	ab 23. November 2015
Modul C	ab 12. Oktober 2015
Seniorenbetreuung / Alltagsbegleitung	ab 15. September 2015
Inklusionsassistent/in	ab Oktober 2015

Information und Beratung: Tel.: 0611/9889-151 berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

CERT IT Kd.-Nr. 2008-1002 gültig bis 16.4.2019

Bewerbungsunterstützung

Individuelle Bewerbungsunterstützung:
Terminvereinbarung jederzeit
unter Telefon: 06 11 / 98 89 - 151

Bewerbungstraining	9./10. Oktober 2015
Bewerbungstraining und Selbstmarketing für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte	18./19. Dezember 2015

– Google Places – regionale Sichtbarkeit steigern
– Google Adwords für den Bildungsvertrieb – was man falsch und wie mans richtig machen kann
– Google Alerts und Google News – Marktbeobachtung mit Google
– Die Webmaster-Tools – wie Google Ihre Website sieht
– Google Analytics – die kostenlose Webanalyse

K54550 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

▶ Suchmaschinenoptimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen „best practice"-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Websites bzw. gerne auch Ihre eigenen Websites und Projekte analysieren und besprechen.

K54560 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

▶ SELBSTMANAGEMENT/ WORK-LIFE-BALANCE

▶ Arbeitsalltag ganz entspannt

Persönliche Arbeitstechniken und Stressbewältigung für das Büro

Möchten Sie strukturierter und effizienter werden? Haben Sie manchmal das Gefühl, nicht zu wissen, was Sie zuerst machen sollen? Dieser Kurs gibt Ihnen zahlreiche Hilfestellungen und Anregungen, um den Büroalltag einfacher und besser zu bewältigen und sich damit auch besser zu fühlen. Sie erlernen Techniken, um sich selbst besser zu organisieren, Ihre Zeit besser zu nutzen und die richtigen Prioritäten zu setzen:
– Gesprächstechniken für das Telefon: kurze und informative Telefonate führen
– Systematik in der E-Mail-Bearbeitung, Ordnung im E-Mail-Account
– Effiziente Post- und E-Mail-Bearbeitung
– Multitasking: alles auf einmal oder lieber doch eins nach dem andern?
– Biorhythmus und persönlicher Arbeitsstil: Lerche oder Eule?
– Dringend und Wichtig! Wie erkenne ich Prioritäten?
– Zeitdiebe entlarven und ausschalten
– Ordnung ist das halbe „Berufs"-leben! Ablagetechniken
– klarer und strukturierter Arbeitsplatz / Arbeitsumfeld
– Grundlegende Arbeitstechniken im Büro
– Ziele formulieren und umsetzen

Herr Herzberger ist Betriebswirt.

K50620 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Nils Herzberger

Erfolgreich sein – Mensch bleiben

Balance zwischen Beruf und Privatleben

Kann ich nur erfolgreich sein, wenn ich meine eigenen Bedürfnisse zurücknehme? Wie bringe ich die Bedürfnisse der anderen (Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzte, Kunden) und meine eigenen in „Balance" und finde neue Wege, auch bei Anspannung von außen innerlich ruhig und gelassen zu bleiben? In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie leicht anwendbare Methoden für den eigenen Arbeitsalltag. Es wird gearbeitet mit Methoden des Resonanzcoachings, einem ganzheitlichen Modell, das die wirksamsten Werkzeuge aus Superlearning, Hypnose, Mentaltraining, Logotherapie, systemischen Methoden, NLP sowie Erlebnispädagogik integriert:

– Vom Stress in die Entspannung: Schnell und überall Kraft tanken und entspannen
– Alte Muster erkennen und mit neuen wirksameren Verhaltensstrategien ergänzen
– Negative Gefühle effizient und rasch entmachten
– Spiele in der Kommunikation erkennen und auflösen
– Teufelskreis von Verletzungen und Missverständnissen beenden
– Neue Rollenbilder für Beruf und Privat finden
– Burn-out-Symptome erkennen und ernst nehmen
– Mit Freude zur Arbeit – mit Freude nach Hause
– Fehlerloses Arbeiten durch bessere Konzentration und besseres Fokussieren
– Wechsel zwischen Berufs- und Privatleben leichter vollbringen

Ernst Serth ist ausgebildeter Resonanzcoach.

K51210BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 9.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ernst Serth

▶ Weg von der Selbstausbeutung – hin zu klugem Energiemanagement im Beruf

Das sportliche Prinzip „höher, schneller, weiter" hat sämtliche Lebensbereiche geflutet. Es gilt zu arbeiten: an der Karriere, an der Figur, am Auftreten, an der Beziehung. Das Credo lautet: Du musst immer besser werden. Die Möglichkeiten sind da – also nutze sie. Es gilt der ständige Drang zur Selbstoptimierung. Das ungute Gefühl, nie gut genug zu sein. Durch die zunehmende Arbeitsverdichtung und der ansteigenden Komplexität im Berufsleben fühlen sich viele Menschen gehetzt, erschöpft und ständig unter Druck. Als Problemlöser wird häufig Zeitmanagement gepriesen. Doch der Versuch, die täglichen 24 Stunden möglichst effizient zu nutzen, führt nicht selten zu noch mehr Stress. Sinnvoller scheint es, mit den eigenen Kräften zu haushalten – durch kluges Energiemanagement:
1. Energiesparen und Ressourcen schonen,
2. Energiefresser ausschalten oder ersetzen
3. neue Energiequellen erschließen.

Berufliche und private Fernsteuerung ade – nehmen Sie Ihr Leben wieder selbst in die Hand!
Andreas Henrich ist Trainer und Coach

K51220BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 12.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Andreas Henrich

▶ Zeitmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress – mehrere Aufgaben werden gleichzeitig und mit geringer Qualität ausgeführt. Die Folgen: Unzufriedenheit, Frustration, Unlust. Kann man diesen negativen Kreislauf durchbrechen? Kann ich mein Verhalten ändern und Aufgaben anders anpacken als bisher? Wie finde ich heraus, was in diesem Moment die wichtigste Aufgabe ist? Der Kurs gibt eine Vielzahl von Anregungen, was und wie Sie das angehen können. Die Negativspirale wird ins Positive umgekehrt und Sie gelangen zu neuer Zufriedenheit und neuem Elan:
– Was ist mir wichtig?
– Prioritäten setzen
– Aufgaben und Tagesablauf effektiv planen
– Störungen erkennen und damit umgehen
– Zeitmanagement-Tools richtig einsetzen

Wagen Sie den Schritt hin zu neuer Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, Sie werden überrascht sein, welche neuen Perspektiven dieser Kurs eröffnet!
Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer und Coach.

J51231 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 10.7.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 11.7.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

K51230 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Uwe Juli

▶ Alle Zeit der Welt

Ein neuer Blick auf das klassische Zeitmanagement

„E-Mail(s) für dich!" – Einst freute man sich über eine solche Botschaft, doch bei der heutigen Flut von E-Mails, kommt man mit der Bearbeitung oft nur schwerlich nach. Verpasste Anrufe stapeln sich in unserem Handy und nebenher erinnert uns unser elektronischer Kalender an jeden heute noch ausstehenden Termin. Es gibt Zeiten, da schaffen wir es wochenlang nicht, unseren Schreibtisch aufzuräumen und das Stressgefühl klebt an jeder Zelle unseres Körpers. STOPP!
Was ist mit IHNEN? Leben Sie noch IHR Leben oder wird es für Sie gelebt? Lassen Sie sich auf eine Reise der Entschleunigung mitnehmen, die Sie aus den Klauen von Stress und Hektik befreit. Der Trainer hat für Sie einen spannenden Methodenkoffer im Gepäck – setzen Sie sich ans Steuer und bestimmen SIE das Tempo und die Prioritäten Ihres Lebens!
Sie lernen u.a.
– Wie Sie Ihr Zeitgefühl ändern
– Wie Sie Zeitdruck mit einem neuen Zeitgefühl auflösen
– Die Grundlagen des aktiven Zustands-managements
– Sich schnell in einen entspannten Zustand zu versetzen
– Eigene Prioritäten zu setzen und zu leben
– Mit dem Körper Einfluss auf den emotionalen Zustand zu nehmen
– „Aufschieberitis" für immer zu überwinden
Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer und als Fachdozent an mehreren Akademien tätig.

K51240 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 29.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

▶ Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub (5 Tage)

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus) gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt. Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen profitieren werden!
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke mitbringen.

K82690BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 13.7.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

K82700BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 31.8.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

K82710BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 26.10.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82720BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 1.2.2016
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82730BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 29.2.2016
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82740BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 29.3.2016
Di-Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

▶ PERSÖNLICHER UND BERUFLICHER AUFTRITT

▶ Souveränitätstraining für Führungskräfte

In einer Führungsposition kommt es darauf an, dass Sie selbstsicher und unabhängig wirken – ob bei Sitzungen, in internen Projektmeetings oder bei Außenkontakten. Der Auftritt nach außen, der erste Eindruck ist wichtiger denn je. Sie lernen Instrumente, Methoden und Techniken kennen, wie Sie im beruflichen Alltag und insbesondere in Konflikt- und Stresssituationen gelassener und souveräner auftreten können:
– Bewusster und zielgerichteter Einsatz von sprachlichem und körpersprachlichem Ausdruck
– die Kunst der effektiven Vorbereitung und der rote Faden im Gespräch
– körpersprachliche und rhetorische Reaktionen auf Angriffe und unfaire Taktiken
– sensible und effektive Zielgruppenansprache
Frau Soukup ist ausgebildete Schauspielerin.

K50860 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

▶ Körpersprache und Präsenz (Grundlagen)

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Die emotionale Körpersprache und Wahrnehmung hat häufig eine größere Wirkung als das gesprochene Wort. Oft werden Sympathien oder Antipathien, Rollenwahrnehmung und Führungsakzeptanz kaum bewusst durch die Interpretation der Körpersprache aufgebaut.
Vorurteile sind schwer zu revidieren. Daher ist es für eine erfolgreiche Kommunikation sehr wichtig, die eigenen Muster und deren Wirkung kennenzulernen. In praktischen Übungen und mit dem Einsatz von Videofeedback arbeiten wir behutsam an einem alternativen, angemessenerem Repertoire:
– Bestandsaufnahme des ersten Eindrucks und das Körpersprache ABC
– Territoriale Körpersprache entschlüsseln und anwenden
– Durch klare Signalsetzung die Kommunikation verbessern
– Mit Charisma und guter Stimme wirken
– Anwendungstechniken und Strategien für den beruflichen Alltag
– Erste-Hilfe-Paket für den Umgang mit Stress und Nervosität
Frau Soukup ist Schauspielerin (www.nadjasoukup.de)

K51320 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

▶ Körpersprache und Präsenz (Aufbau)

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag (Aufbaukurs)

Nach einer kurzen intensiven Vertiefung der Stimm- und Körpersprachen-Basics erfolgt eine Auseinandersetzung mit Hindernissen bei der praktischen Realisierung von Veränderungsvorhaben: Ließen sich die Erfahrungen aus dem Seminar realisieren?
Hatten erarbeitete Strategien die erwünschte Wirkung? Welche Schwierigkeiten sind beim Umsetzen aufgetaucht? Wie können diese Probleme mit angewandter Stimm- und Körpersprachentechnik gelöst werden?
Dieses Aufbauseminar richtet sich an Teilnehmer, die bereits das Grundlagen-Seminar besucht

Nadja Soukup (M.A.) – Schauspielerin, Trainerin und Coach verbindet in ihrer Arbeit seit 15 Jahren erfolgreich schauspielerische Techniken mit einem breiten Coaching- und Trainingsrepertoire. Sie absolvierte nach dem Studium der Psychologie an der Universität Wien (Magisterium) ihre Schauspielausbildung an der Hochschule für Darstellende Kunst Zürich und ist als Schauspielerin auf der Bühne und im Fernsehen aktiv. Sie verfügt über eine hohe Kompetenz im Umgang mit Rollenverhalten, Stimme und der medialen Selbstpräsentation für Businessauftritte. Wichtig ist es ihr, die Kunden „praktisch abzuholen" und „neue Verhaltensmuster direkt vor der Kamera auf ihre Tragfähigkeit hin zu überprüfen".

haben und ihr Wissen auffrischen sowie vertiefen möchten.
Frau Soukup ist Schauspielerin (www.nadjasoukup.de)

K51330 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

▶ Stilsicherheit im Berufsleben für Frauen

Selbstsicheres und authentisches Auftreten für den beruflichen Alltag

Gerade wenn Sie im beruflichen Alltag erfolgreich sein wollen,spielt die Kleidung eine große Rolle, denn das richtige Erscheinungsbild trägt wesentlich zur Glaubhaftigkeit und Seriösität bei. Im Kurs wollen wir uns mit den Grundregeln eines gelungenen optischen Profils beschäftigen, welches zu einem positiven und sicheren Auftritt im Berufsleben führt.

Die Erfahrung von Ulrike Schmidt beruht auf jahrzehntelanger stylistischer Arbeit in der Werbebranche für die verschiedensten Firmen und für Führungskräfte, die sich der Wichtigkeit des äußerlichen Eindrucks bewusst sind.

K50880 14 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

▶ In 60 Sekunden zum Ziel

Der Elevator Pitch, das Werkzeug für Ihren Erfolg

Der Elevator Pitch – das Fahrstuhlgespräch – ist eine fesselnde und emotionale Kurzpräsentation, die im Gedächtnis des Zuhörers nachhaltig haften bleibt.
Kennen Sie die Situation, Sie besuchen eine Veranstaltung oder Sie stehen einem potentiellen Arbeitgeber oder Kunden gegenüber und Sie werden gefragt: „Und was machen Sie beruflich?". Ihre Antwort kommt zögerlich: „Ja, eigentlich so was wie…" Damit Ihnen so etwas nie passiert, lernen Sie in diesem Workshop Ihre Kompetenzen oder Ihr Produkt kurz und zielgerichtet auf den Punkt zu bringen … und das mit einem „Wow-Effekt".
Ob im Vorstellungsgespräch, im Verkauf oder im Berufsalltag, der Workshop vermittelt die Technik einen zielführenden Elevator Pitch für jede Herausforderung zu entwickeln.
Nehmen Sie das Werkzeug der Kurzpräsentation in die Hand und überzeugen Sie in jeder Situation.
Was Sie aus diesem Workshop mitnehmen:
– Sie präsentieren Ihre Kompetenzen sicher und überzeugend
– Sie kommunizieren klar einen Nutzen
– Sie unterscheiden sich von Anderen/ Wettbewerb
– Sie bleiben im Gedächtnis haften
– Sie erhalten wertvolles Feedback in den Übungen

Gudrun Traumann ist Trainerin für Verkaufs- und Kreativitätstechniken für Vertrieb, Marketing und Public Relations, Coach und Consultant für Vertrieb.

K51335 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Gudrun Dittmann-Traumann

▶ Wer bin ich „wirklich"

Souveräner durch bessere Selbsteinschätzung

Die Frage „Wer bin ich?" beantworten wir uns gewissermaßen instinktiv durch Selbstwahrnehmung. Was wir aber für ein reales Selbstbild halten, kann sich schnell als Trugschluss herausstellen: Denn die Wahrnehmung von etwas ist an die subjektive Beobachtung des einzelnen gebunden, und wenn wir von jemand anderem wahrgenommen werden, erzeugt dieser automatisch sein eigenes Bild von uns. Und nur dann, wenn wir im Vergleich von Aussagen und Mitteilungen aus der Fremdwahrnehmung große Übereinstimmungen mit unserem Selbstbild finden, sind wir in der Lage, uns selbstbewusst und sicher darzustellen. Große Diskrepanzen zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung hingegen führen zu Unsicherheit im sozialen Umgang mit anderen Menschen.
Dieses Seminar soll Ihnen dabei helfen, Ihre eigene Selbstwahrnehmung zu schulen und gleichzeitig Möglichkeiten kennen zu lernen, wie Sie Ihre Wirkung auf andere optimieren und Ihren „blinden Fleck" erkennen und verkleinern können.
Sie lernen
– Ihr Selbstbild zu erkennen und zu verfeinern
– Durch konstruktives Feedback Ihrem eigenen „blinden Flecken" auf die Schliche zu kommen
– Mit Hilfe des „Johari-Fensters" den Zusammenhang zwischen Selbst- und Fremdeinschätzung aufzudecken
– Ihre Wirkung auf andere zu optimieren
– Unbewusste „Störfaktoren" zu verringern
– Wie Sie Ihr Fremdbild immer wieder erfragen können
– Wie Sie sich authentisch und selbstbewusst präsentieren können

Frau Dr. Gehrmann ist Profi-Sprecherin und Freie Trainerin.

K51340 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 18.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

▶ Business-Knigge – Moderne Umgangsformen im Beruf

Neben guten Fachkenntnissen nimmt die Bedeutung der sozialen Kompetenz in unserem Berufsleben eine immer größere Rolle ein. Souveränes Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind wichtige Grundlagen, um Kompetenz auszustrahlen, die eigene Akzeptanz zu steigern und somit das Unternehmen, in dem Sie arbeiten, erfolgreich nach innen und außen zu repräsentieren: Sei es beim Kundenempfang, in der Projektarbeit, in Gesprächen mit Ihrer Führungskraft oder bei einem Small-Talk mit Kollegen. Sie erhalten Impulse zu folgenden Themen:

– Small-Talk: Bedeutung, Themenwahl, von Beginn bis zum stilvollen Beenden des kleinen Gesprächs
– Die korrekte Anrede – Gruß, Begrüßen – Bekanntmachen
– Über den guten „Ersten" und guten „Letzten" Eindruck-sicher und souverän wirken

- Aktueller Telefonknigge und Netiquette in E-Mails
- Gäste / Besucher platzieren, Möglichkeiten von Tisch- und Sitzordnungen
- Besprechungskultur
- Verbale und nonverbale Kommunikation: Zuhören, negative und positive Kommunikationsreize, Körpersprache
- Das Äußere als Teil der Persönlichkeit: Dress Codes, Kleidung im Beruf
- Die Bedeutung des Geschäftsessens, Tischkultur
- Allgemeine Höflichkeitsstandards und Tipps, Fettnäpfchen zu umgehen
- Business-Knigge für „unterwegs“

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

Der Kurspreis beinhaltet ein 3-gängiges Abschlussessen am Freitag im „Hotel Oranien“ (ohne Getränke)

K51340BU 40 UStd. 395,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Bildungsurlaub
1 Woche, ab .23.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

▶ KONFLIKTMANAGEMENT/ DE-ESKALATION

▶ Die Lust am Scheitern

Kreative Konfliktlösung mit dem „Clown“

Der Clown beginnt dort, wo dem Verstand nichts mehr einfällt!
Der Clown bietet die Möglichkeit, Alltagssituationen als ein Spiel der Kräfte zu sehen. Er kann aus jeder Situation heraustreten, indem er sie bewusst spielt, das heißt, nicht aus ihr flieht, sondern in sie hineingeht und ins Spiel verwandelt. Im Spiel erreicht der Clown einen Punkt, in dem er trotz aller äußerlicher Aktionen eine Stille erlebt, die ihn die Wirklichkeit erfahren lässt.
In jedem von uns hält sich ein Clown verborgen, einer, der von Moment zu Moment aus seiner Intuition heraus lebt, und der so versessen ist zu spielen, weil er ahnt: Das Leben selbst ist ein Spiel!
So wird manche fest gefahrene Alltagssituation, in die man sich immer wieder verstrickt, zur grandiosen Clownnummer, über die alle herzhaft lachen können. Und es ist ein Lachen, das befreit, weil es aus einem tiefen Verständnis kommt.

- Sich als Clown mit der roten Nase bewegen!
- Die Spielregeln des Clowns kennenlernen, begreifen und in Übungen anwenden!
- Das Prinzip des Clowns „Die Lust am Scheitern“ verstehen und anwenden, um zum Erfolg zu gelangen!
- Völlig neue „clowneske“ Blickwinkel zu einer festgefahrenen Situation einnehmen!
- Der Clown kennt kein „Nein“ – nur das totale Spiel!
- Konfliktsituationen aus dem Businessalltag realitätsnah darstellen und über das „Clownspiel“ eine Lösung erarbeiten!
- Der „best case“ wird gespielt nach dem Prinzip: Spiele Deinen Erfolg und Du hast ihn!
- Das Lachen, den Humor, die Komik, die Weisheit, den unbestechlichen Blickwinkel der Wahrheit, das Scheitern und die heitere Gelassenheit des Clowns zulassen!

Das Training richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die neugierig und experimentierfreudig sind und sich durch den „Clown“ neue Blickwinkel für den Businessalltag erarbeiten wollen. Es lebt von der Bereitschaft der Teilnehmer, sich persönlich einzubringen, von ihrer Experimentierfreudigkeit und Neugierde auf Neues. Es beinhaltet Spielszenen mit konkreten Themen aus der Berufspraxis, Bewegungselemente, interaktive Spiele, Selbstreflexion, Feedback durch die Trai-

Galli Workshops
Trainings & Ausbildungen

Die Galli Methode® ist eine umfassende Methode zur Persönlichkeitsentwicklung mit dem Ziel, die alltägliche zwischenmenschliche Kommunikation bewusst zu gestalten. Dazu eignen sich hervorragend das spontane Rollenspiel, Ausdrucks- und Wahrnehmungsübungen, die die ursprüngliche kommunikative Spiellust des Menschen wecken. Mit viel Experimentierfreude wird der Spielraum „Bühne“ genutzt, um Alltagssituationen wie Streit, Reklamation, Flirt, Bewerbung etc. durchzuspielen und zielorientiert zu verbessern. Oder anders gesagt: Nutzen Sie die Bühne als Generalprobe für´s Leben!

Lernen Sie uns einfach an einem wöchentlichen Trainingsabend kennen:

- **Montags**, 20h - 21:30h „**Theater Training**“ fortlaufend
- **Mittwochs, 20h - 22h** „**Theaterprojekte**“
- **Donnerstags**, 20h - 21:30h „**Tanzmeditation**“ fortlaufend

Alle Termine für Wochenendworkshops, Fortbildungen, Bildungsurlaub und die kompletten Ausbildungstermine finden Sie unter:

www.galli-wiesbaden.de
(Rubrik Training Center)

Die ausführliche Ausbildungsmappe schicken wir gerne zu!

Informationen und Anmeldung:
Galli Training Center
Adelheidstraße 21
65185 Wiesbaden
Tel.: 0611- 3418999
Email: gtc@galli.de

nerin, Wahrnehmungs- und Ausdrucksübungen, Rollenspiele und „Clownspiele“ als Konfliktlösung nach der Galli-Methode®. Bequeme Kleidung ist erwünscht.
Dieses Training ist eine Kooperation mit dem Galli-Theater / Galli-Trainingscenter.
Gabriele Hofmann ist Leiterin des Galli-Training-Center Wiesbaden, Gall-Trainerin® und Schauspielerin seit 25 Jahren, Theaterpädagogin.
Heidrun Ohnesorge ist Leiterin des Galli-Theater Wiesbaden, Galli-Trainerin® und Schauspielerin seit 12 Jahren, Diplom-Kauffrau.

K51400BU 40 UStd. 325,- €
Galli Training Center, Adelheidstr. 21
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 2.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Heidrun Ohnesorge, Gabriele Hofmann

▶ Konflikte lösen, schwierige Situationen souverän bewältigen

Ärger mit Vorgesetzten? Konflikte mit Mitarbeitern? Schwierige Kollegen? Konflikte entstehen überall dort, wo Menschen mit unterschiedlichen Wünschen, Bedürfnissen und Interessen zusammentreffen. Eine kooperative Haltung in Verbindung mit konstruktiven, lösungsorientierten Kommunikationstechniken ist wesentlicher Bestandteil von Konfliktmanagement.
– Ursachen und Merkmale von Konflikten
– Konfliktarten und Konfliktköder
– Konfliktvermeidungsstrategien
– Heiße und kalte Konflikte
– Eskalationsstufen eines Konflikts
– Förderndes und hemmendes Verhalten
– Methode der Kooperativen Konfliktbewältigung
– Verhandlungsstrategie bei Konflikten
– Umgang mit unfairen Attacken
Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

K51410 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

▶ Was tun, wenn´s eng wird?

De-Eskalationsstrategien für den beruflichen Alltag

Nicht selten muss man sich im Berufsalltag mit schweren verbalen Ausschreitungen auseinandersetzen, die in Beleidigungen oder in seltenen Fällen sogar in Handgreiflichkeiten ausarten können. Dies stellt einen großen Stressfaktor dar und belastet Gesundheit und Atmosphäre am Arbeitsplatz.
Unser eigenes Aggressionspotential, das jeder Mensch in sich trägt, führt dazu, dass wir u.U. selbst gereizt, unverschämt oder hilflos reagieren. In diesem Workshop lernen Sie Methoden kennen, die Sie darin unterstützen, heikle Situationen zu meistern:
– Was sind eigentlich Konflikte, Formen der Aggression
– Strategien im Umgang mit aggressivem Verhalten
– Eskalation und De-Eskalation
– Kunst des Zuhörens
– Emotionen verstehen und zielführend nutzen
– Starke emotionale Reaktionen meistern – wohin mit meiner Wut?
– Wahrnehmung eigener und fremder Grenzen
Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

J51420 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 3.7.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 4.7.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

K51420 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 30.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

▶ Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe: Systemisches Konsensieren

Wie können wir im Team tragfähige Entscheidungen treffen? Eine demokratische Abstimmung hinterlässt in der Regel Sieger und Verlierer. Um Interessen durchzusetzen wird versucht Mehrheiten zu bilden. Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit hinterlassen am Arbeitsplatz aber einen bitteren Nachgeschmack. Die Akzeptanz einer Lösung ist in Gefahr. Systemisch Konsensieren bedeutet, bei allen Beteiligten durch gemeinschaftliche Entscheidungen ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und die Kreativität aller Beteiligten fördern und miteinzubeziehen
In diesem Seminar lernen Sie
– Sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
– Den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
– Den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses
– Schnell und einfach zu einer Entscheidung zu kommen
Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

J51430 10 UStd. 105,- €
1 Samstag, 18.7.2015
9:00 – 17:00 Uhr
Elke Wilhelm

▶ Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation -GFK- ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen leben. In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, sich anderen ehrlich mitzuteilen ohne die Beziehung zu riskieren. Mit wertschätzender Sprache tragen Sie dazu bei, dass Menschen gerne kooperieren. Ein vereintes Team gewinnt an Stärke und wächst über sich hinaus. Leistungs- und Veränderungsbereitschaft entwickeln sich, sowie eine positive Arbeitsatmosphäre
Mit Gewaltfreier Kommunikation
– erkennen und sagen Sie offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt
– gehen Sie souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
– setzen Sie sich für Ihre eigenen Anliegen und die Bedürfnisse der anderen Seite ein
– gehen Sie bewusster und einfühlsamer mit sich selbst um
– gewinnen Sie an lebendigen, erfüllenden und wertschätzenden Beziehungen
Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

K60030BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.1.2016
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

Mit dem **KombiTicket** ....

..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

KOMMUNIKATIONS-TRAINING

Professionelle Pressearbeit

Der neu gewählte Pressewart des Sportvereins, der selbstständige Handwerker auf der Suche nach Aufträgen oder der Inhaber eines kleinen Dienstleistungsunternehmens, der gerade ein neues Ladenlokal eröffnet – sie alle möchten ihr Thema in die Öffentlichkeit tragen und wahrgenommen werden. Ein Bericht in der lokalen Tageszeitung wäre genau das Richtige. Wo aber ansetzen und wie anfangen?
Die Veranstaltung vermittelt, wie Pressearbeit funktioniert, wie eine Redaktion arbeitet und wie man es schafft, den Kontakt zu den Journalisten herzustellen. Außerdem lernen die Teilnehmer, welche Textformen der Journalist kennt, wie sie sich unterscheiden und wie man selbst derartige Texte verfasst. Die mediale Bandbreite reicht dabei von der lokalen Zeitungen bis zur Online PR.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

K60010 8 UStd. 105,- €
1 Samstag, 7.11.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

„Big Talk"!

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken hilfreich. Ebenso wichtig ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks"! Denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs. Dieses Seminar richtet sich speziell an Frauen und bietet den Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Grundlagen der verbalen Kommunikation
- Gesprächsaufbau und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen
- Grundlagen der non-verbalen Kommunikation
- Tipps für eine optimale schriftliche Kommunikation
- Non-verbale Kommunikation durch Körpersprache
- Wichtige Komponenten der betriebs- bzw. abteilungsinternen Kommunikation

Regina Siepelmeyer ist Dipl.-Kauffrau, Consultant und Coach.

K50895 16 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 25.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.9.2015, 9:00 – 18:00 Uhr
Regina Siepelmeyer

Besserer Stil, mehr Erfolg

Tipps für geschäftliche Texte

Auch wenn Sie viel lieber telefonieren oder ein persönliches Gespräch führen, an vielfältigen schriftlichen Ausarbeitungen kommt im Büroalltag oder Geschäftsleben niemand vorbei: Was vielen von uns im Gespräch mühelos gelingt, bereitet uns in der Schriftform große Probleme. Aber das lässt sich leicht ändern! Wenn Sie ein paar Regeln beherzigen und die Tipps in diesem Seminar anwenden, werden Ihre Texte stilistisch besser, attraktiver und lesenswerter – und Sie damit erfolgreicher.
Herr Albers ist Publizist und Berater für Marketing und Öffentlichkeitsarbeit:

K60011 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 5.12.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Holger Albers

Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:
- Grundlagen des Textens
- Headline, Subline und Bildunterschriften
- Verschiedene Teasertypen texten
- Fließtext, Content, Storytelling
- Texten für Suchmaschinen
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

K60015 20 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
So, 15.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Armin Gemmer

Moderation für Veranstaltung und Event

Ob interne Events, Jubiläen, Verabschiedungen oder auch kleinere Events nach außen – Moderatoren führen durch die Veranstaltungen, sie prägen das Gesamtbild, indem sie auf ihre individuelle Art durch das jeweilige Event führen, die Stimmung mit Gags heben oder Diskussionen und Interviews leiten. Dabei kommt es darauf an situationsbedingt zu agieren und den roten Faden nicht zu verlieren. Atemtechnik und Körpersprache sind dabei ebenso wichtig wie Frage- und Moderationstechniken. Sie lernen Instrumente, Methoden und Techniken kennen um souverän und redegewandt diese Situationen zu meistern:
- Selbstsichere und souveräne Körpersprache
- die Kunst der effektiven Vorbereitung
- der Umgang mit Störungen
- das Lampenfieber beherrschen
- emotionale Stimmung zaubern
- Lücken überbrücken
- kleine Interviews und Diskussionen auf der Bühne führen
- gelungene Gags und Storytelling einbauen

Frau Soukup ist ausgebildete Schauspielerin.

K60017 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 16.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Nadja Soukup

Moderation von Projektsitzungen, Besprechungen, Teamsitzungen

Erfolgreich zu moderieren ist eine Schlüsselqualifikation für alle Fach- und Führungskräfte. Dabei ist es oft notwendig, den Spagat zwischen Moderation- und Gesprächsleitung zu meistern. Moderatorenrolle und klassische Werkzeuge gehen dabei Hand in Hand.
Im Rahmen dieses Trainings lernen Sie,
- Eine „Klassische" Moderatorenhaltung kennen (Verhalten, Verfahren, kommunikative Fähigkeiten)
- Den Ablauf einer moderierten Sitzung kennen (u.a. Visualisierungstechniken, Diskussions- und Problemlösetechniken, Workshopdramaturgie)
- ein Gefühl für den Umgang mit Gruppen zu bekommen
- „Erste Hilfe Techniken" für den Umgang mit schwierigen Moderationssituationen und Teilnehmern
- Die Abgrenzung Gesprächsleitung versus Moderation vorzunehmen und die situative Flexibilität für beide Vorgehensweisen zu erhöhen.

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin und Coach.

K60018 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

▶ Effektiv Präsentieren und Vortragen

Volle Aufmerksamkeit erzielen

Menschen mit Charisma drücken durch ihre bloße Anwesenheit mehr aus, als andere mit vielen Worten sagen können. Lernen Sie die Erfolgsgeheimnisse einer charismatischen Präsentation kennen und trainieren Sie Ihre eigenen persönlichen Fähigkeiten für Ihren überzeugenden und wirkungsvollen Auftritt:
- Ihre persönliche Wirkung und charismatische Ausstrahlung zu optimieren
- Die effektive Vorbereitung einer Präsentation (Gliederung, Auswahl der Medien, eigene Haltung)
- Zuhörer zu motivieren und zu aktivieren
- Souverän mit Einwänden und Konflikten umzugehen
- Wirkungsvolle Frage- und Zuhörtechniken
- Sich Gehör zu verschaffen
- Den Umgang mit kritischen Zuhörern, Zwischenfragen und Widerständen
- Mit Lampenfieber, Blackout und unvorhergesehenen technischen Schwierigkeiten umzugehen.

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.

K60019 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 18.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.9.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

▶ Rhetorik im Beruf I -

Rhetorik – Dialog: Gespräche bewusst gestalten und Konfliktsituationen bewältigen

Diese Seminare bieten Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten und kritischsten Kommunikationsanlässe und -situationen im beruflichen Alltag
- Grundlagen der Kommunikation
- Grundregeln der Gesprächsführung: Gespräche strukturieren und auf den Punkt bringen
- Reden ist Silber, Fragen ist Gold – Führen durch Fragen
- Körpersprache und Kommunikation: beim Anderen richtig ankommen
- Überzeugend argumentieren, guten Gesprächseinstieg finden, für positive Atmosphäre sorgen
- Feedback geben: Seinem Gegenüber differenziert und wertschätzend Rückmeldung geben
- Feedback bekommen: Rückmeldungen aufnehmen und verstehen

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.
Frau Zwetsch ist gepr. Sprecherzieherin (DGSS) und Kommunikationstrainerin.

J60020B 15 UStd. 135,- €
2 Wochenende, ab 19.6.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Eva Heymann

K60020A 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 25.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.9.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

K60020B 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

▶ Rhetorik im Beruf II

Rhetorik – Monolog: Sicherheit in der persönlichen Wirkung – Vorträge und (Selbst-) Präsentationen sicher und authentisch gestalten

Diese Seminare bieten Ihnen einen guten Überblick über die wichtigsten und kritischsten Kommunikationsanlässe und -situationen im beruflichen Alltag
- Positive Selbstdarstellung: Persönlichkeit und authentisches Auftreten
- Hemmungen und Unsicherheiten abbauen, Umgang mit Lampenfieber
- Aufbau und Gestaltung eines Vortrags
- Kurzvortrag und Diskussionsbeiträge
- Körpersprache
- Medieneinsatz
- Raumgestaltung und -nutzung

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin.
Frau Zwetsch ist gepr. Sprecherzieherin (DGSS) und Kommunikationstrainerin.

J60021B 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 26.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.6.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

K60021A 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

K60021B 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 29.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabine Zwetsch

Eva Heymann ist zertifizierte Kommunikationstrainerin. Ihre Kernkompetenz liegt in der Rhetorik und Körpersprache, im Konfliktmanagement und Bewerbertraining. Als „Lustrhetorikerin" vermittelt sie die Überzeugungskraft, die in der Sprache und Körpersprache liegen und motiviert die Kursteilnehmenden durch ihre Lebendigkeit, Aufmerksamkeit und augenzwinkernden Ernsthaftigkeit.

▶ Die Kraft der Kommunikation

In 5 Tagen zu mehr Leichtigkeit und Selbstvertrauen im Beruf

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in berufliche Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neue Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Dieser Bildungsurlaub beinhaltet eine ganze Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement. Er wird Ihnen Ihre kommunikativen Fähigkeiten deutlich stärken und Ihnen ermöglichen, Ihren Alltag im Umgang mit anderen kooperativer und mit innerer Leichtigkeit zu meistern:
- Integrität und Authentizität als Schlüssel zum Erfolg
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören / Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge des Konfliktmanagements

– Stressmanagement und Umgang mit Emotionen
– Grundzüge der Transaktionsanalyse
– Strategien für „leise Menschen“

Nehmen Sie sich eine Woche Zeit und stärken Sie sich und Ihre kommunikative Kompetenz am Arbeitsplatz!

K60023BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 2.11.2015
Dr. jur. Dennis Teschner

▶ Small Talk oder das „Kleine Gespräch“

Kennen Sie das: Man steht auf einem geschäftlichen Empfang und kennt (noch) keine Seele; vor dem Seminar, der Besprechung mit Kunden oder in den Pausen, man steht gemeinsam mit Fremden im Flur herum, will auf einer Messe Kontakte knüpfen; man steht mit halbbekannten Menschen im Fahrstuhl und will nicht nur schweigen; man will in der Freizeit mit anderen Menschen ins Gespräch kommen. Doch wie fange ich es an? Immer nur über das Wetter reden? Eigentlich komme ich mir immer so aufgesetzt vor, wenn ich „smalltalke“!

– Die ideale Begrüßung
– Grundregeln für den „Small Talk“
– Hemmungen erkennen und bewältigen
– Small Talk gestalten und beenden (verbal/nonverbal)
– Gekonnt in eine Gruppe integrieren
– Schwierige Situationen meistern

Eva Heymann ist Marketing- und Kommunikationsberaterin und Trainerin

K60026 12 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 30.10.2015, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 31.10.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
Eva Heymann

K60028 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 18.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.9.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

▶ Storytelling

Erfolgreich durch fesselnde Erzähltechnik

Kennen Sie das? Seit fünf Minuten lauschen Sie dem aktuellen Geschäftsbericht und schon schweifen Ihre Gedanken ab. Dann plötzlich erzählt der Referent eine Geschichte und erhält sogleich die Aufmerksamkeit aller Anwesenden. Gut vorgetragene Geschichten sind eine wunderbare Möglichkeit, um im Berufsalltag wichtige Inhalte besser verständlich zu machen, um das Lernen und Mitdenken der Zuhörer nachhaltig zu unterstützen, um Ideen zu streuen, geistige Beteiligung zu fördern und damit der Kommunikation eine neue Qualität hinzuzufügen.

– Erlebnisse und Ergebnisse in Geschichten verwandeln
– fesselnd und mit bestem Stimmklang die Zuhörer in den Bann ziehen
– die Zuhörer mitreißen und überzeugen
– Mit gestischen und mimischen Feinheiten das Gesagte illustrieren
– Lampenfieber, Atemnot und Heiserkeit überwinden
– Spannung aufbauen
– Kernaussagen erkennen und ausschmücken
– Emotionen im Zuhörer wecken
– Bilder im Kopf des Zuhörers erzeugen

Frau Dr. Gehrmann ist Profi-Sprecherin und Freie Trainerin.

J60029 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 26.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 27.6.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

▶ Die Kunst des Verbalen Aikido

Verbales Aikido ist eine von gegenseitigem Respekt getragene Dialogmethode, welche auf den Philosophien der Verteidigungskunst des Aikido basiert und Elemente des NLP sowie der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) integriert. Im Aikido attackiert man nicht! Es werden Kräfte umgeleitet, anstatt diese direkt aufeinander prallen zu lassen. Somit ist es möglich, einen Angreifer unter Einsatz seiner eigenen Angriffskraft abzuwehren. Wie dies in einer kommunikativen Situation alltagstauglich erfolgen kann – genau das lernen Sie in dieser spannenden Woche!
Das Verbale Aikido wird Ihr berufliches kommunikatives Potential nachhaltig erweitern und Ihre Reaktionsmöglichkeiten in verbalen Konfliktsituationen ausbauen. Sie werden dadurch flexibler und damit auch freier in Ihrem kommunikativen Verhalten. Sie stärken Ihre Überzeugungskraft und können in schwierigen beruflichen Situationen auf verschiedenste Art erfolgreich reagieren. Dieses Dialogtraining ist geeignet für Verkäufer, Unternehmer, Coachs sowie für alle Menschen, die Ihr kommunikatives Potential erweitern möchten:

– Gesprächsverläufe lenken
– 11 Verhaltensregeln des Verbalen Aikido
– 6 Standard Reaktionen kennen und bewerten
– Kunstvoll „Nein“ sagen
– Neue Sichtweisen zu den Begriffen „Verlieren“ und „Konflikt“
– In wenigen Minuten zu ihrem Gegenüber eine Beziehungsebene (sog. Rapport) aufbauen
– Mit dem sog. Übereinstimmungsrahmen, Beziehungsebenen jederzeit aufrecht erhalten
– In jeder Verhandlung souverän und ruhig bleiben
– Mit dem Körper den emotionalen Zustand beeinflussen (State-Management)
– Emotional „fit auf den Punkt“ sein
– Dauerhafte Verhaltensänderungen erreichen
– Mit Worten die Realität formen
– Mit Zuversicht Menschen für sich gewinnen
– „Hypnotische“ Sprachmuster kennen und anwenden

Herr Dressel ist Verhaltens- und Kommunikationstrainer und als Fachdozent an mehreren Akademien tätig.

K60029 30 UStd. 270,- €
2 Wochenenden, ab 23.10.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Frank R. B. Dressel

▶ Miteinander statt Gegeneinander im Berufsalltag -

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation – GFK – ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen und in Harmonie mit uns und unseren Mitmenschen leben. In diesem Workshop lernen Sie Alternativen kennen, sich anderen ehrlich mitzuteilen ohne die Beziehung zu riskieren. Mit wertschätzender Sprache tragen Sie dazu bei, dass Menschen gerne kooperieren. Ein vereintes Team gewinnt an Stärke und wächst über sich hinaus. Leistungs- und Veränderungsbereitschaft entwickeln sich, sowie eine positive Arbeitsatmosphäre.
Mit Gewaltfreier Kommunikation

– Erkennen und sagen Sie offen, ehrlich und deutlich, was Sie bewegt
– Gehen Sie souveräner mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
– Setzen Sie sich für Ihre eigenen Anliegen und die Bedürfnisse der anderen Seite ein
– Gehen Sie bewusster und einfühlsamer mit sich selbst um
– Gewinnen Sie an lebendigen, erfüllenden und wertschätzenden Beziehungen

Elke Wilhelm ist Trainerin beim Fachverband Gewaltfreie Kommunikation und Moderatorin sicherheitsrelevanter Trainings bei einer deutschen Fluggesellschaft.

K60030BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 11.1.2016
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Elke Wilhelm

Mit dem **KombiTicket** ....

..freie Fahrt zur **vhs!**

▶ Diplomatische Gesprächsrhetorik

Mit Klugheit, Taktik und Weitsicht seine Ziele erreichen

Diplomatisches Verhalten in Verhandlungen, Gesprächen und Meetings dient einzig dem Zweck, mit Hilfe strategischen Vorgehens, rhetorischem Know-how und psychologischem Geschick die eigenen Ziele zu erreichen, ohne die Beziehung zum Gesprächspartner zu belasten.
Kluges Taktieren in Verbindung mit Weitsicht lässt keine Partei als Verlierer dastehen, sondern ermöglicht Ergebnisse, die der eigenen Zielsetzung gerecht werden, gleichermaßen aber die Interessen des Gesprächspartners berücksichtigt.

- Ein Chamäleon mit Prinzipien
- Die Mut-Taktik: Langmut, Sanftmut und Großmut
- Grundlagen der diplomatischen Gesprächsführung
- Professionelle Gestaltung von Beziehungen
- Die WIR-Strategie – es gibt immer eine Gemeinsamkeit
- Die Strategie des sanften Konterns
- Die Taktik eines befristeten Rückzugs
- Unfairen Angriffen souverän begegnen
- Verhandlungsergebnisse nach dem Win-Win-Prinzip

K60031 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Eva Heymann

▶ Sprache und Ausdruck

Erfolgsfaktor Stimme im Beruf

Ob beim Kundengespräch, bei der Verhandlung mit einem Geschäftspartner oder bei der telefonischen Bestellung: 90 Prozent aller Kommunikation erfolgt per Stimme. Die Stimme ist der Schlüsselreiz, der „Türen öffnen" kann, nicht nur im Geschäftsleben, sondern auch im privaten Bereich. Sie beeinflusst wesentlich unser Verhältnis zu Vorgesetzten, Mitarbeitern, Teamkollegen, Kunden und Geschäftspartnern, da sie dafür verantwortlich ist, wie überzeugend der Sprechende auf seinen Gesprächspartner wirkt und wie aufmerksam man ihm zuhört. Kleinste Nuancen im Stimmklang entscheiden häufig bereits darüber, ob ein Gespräch mit einem guten Ergebnis oder mit einem Streit zu Ende geht.
In diesem Bildungsurlaub lernen Sie:

- wie Sie Ihrer Stimme mehr Lebendigkeit, Überzeugungskraft und Ausdruck verleihen können
- wie Sie als aktive Zuhörer und achtsame Sprecher die Kommunikation lenken
- wie Sie durch Klang, Volumen und Dynamik in der Stimme mehr Durchsetzungskraft erhalten
- wie Sie auch in stressigen Situationen und Verhandlungen eine ruhige Stimme behalten
- wie Sie mit dem bewussten Einsatz von Sprache beim Gegenüber punkten
- wie Sie ihre optimale Sprechgeschwindigkeit und Tonlage finden
- wie Sie durch präzise Artikulation ihre Verständlichkeit optimieren
- wie Sie durch die Steuerung von Körpersprache und Stimme die Aufmerksamkeit ihres Gegenübers erhöhen.

Frau Dr. Gehrmann ist Profi-Sprecherin und Freie Trainerin.

K60032BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 5.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

K60034BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 14.12.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

Sparkassen-Finanzgruppe
„Mein Naspa Finanzmanager"
Jetzt haben wir unsere Finanzen im Griff.
Damit auch Sie Ihre Finanzen immer im Griff haben, gibt es jetzt „Mein Naspa Finanzmanager" – das virtuelle Haushaltsbuch. Damit verwalten Sie alle Konten und Finanz-Transaktionen – egal bei welcher Bank. Planen Sie Ihre Budgets mit wenigen Klicks, genießen Sie übersichtliches Multibanking, automatische Umsatzkategorisierung und vieles mehr. Echt einfach, übersichtlich und kompakt! Mehr Infos bei Ihrem Naspa-Berater und auf www.naspa.de/finanzmanager.
Naspa
Nassauische Sparkasse

Beruf und Karriere
Berufliche (Neu-)Orientierung / Coaching

▶ Sprache und Ausdruck

Aufbauseminar

Pausensetzung und Betonung
Entspannung und Lockerung der Sprechorgane in Stresssituationen
Techniken für die fesselnde Darbietung schwieriger Texte
Verfeinerung von Stimm-Dynamik und Sprechgeschwindigkeit
Resonanz und Wohlklang in der Stimme
Präsenz im Raum
Deutliche Artikulation

K60032 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 25.9.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 26.9.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniela Gehrmann

▶ Deutsch für Alltag und Beruf

Wer schreibt, bleibt. Schreiben ist eine Schlüsselkompetenz im Beruf. Deshalb vermittelt dieser Kurs die Kenntnisse, die Sie benötigen, um Klartext zu formulieren und diesen fehlerfrei zu Papier zu bringen. Im Einzelnen geht es um Rechtschreibung, Satzbau, Zeichensetzung, Textaufbau und Empfängerbezug. Sie werden die Grammatik von einer neuen Seite erleben und dadurch vieles verstehen, was Ihnen vorher unklar war. Sie werden Übungen machen. Sie werden Texte schreiben und kritisieren. Und vor allem werden Sie besser schreiben können.
Deutsch fürs Studium: Grammatik und Rechtschreibung (Schöningh)

K61020 24 UStd. 130,- €
12x, ab 9.9.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Dr. Monika Hoffmann

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

▶ BERUFLICHE (NEU-)ORIENTIERUNG/COACHING

Coaching

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die
– ihre nächsten Karriereschritte zielorientiert angehen möchten
– in beruflichen Problemsituationen eine professionelle externe Unterstützung suchen
– ihre methodischen, fachlichen, persönlichen und sozialen Kompetenzen erweitern möchten
– ihr eigenes Führungsverhalten mit Hilfe regelmäßigen qualifizierten Feedback reflektieren möchten
– andere berufliche Anliegen für sich klären möchten

Für dieses Angebot greifen wir ausschließlich auf erfahrene Coaches zu.
Bitte nutzen Sie unter (06 11) 9889-151 die Möglichkeit einer unverbindlichen Vorberatung zu diesem Angebot, hier erhalten Sie alle wichtigen Informationen zum Ablauf, zu den Coaches und können auch Ihre Termine vereinbaren.
Dauer, Umfang und Preis richten sich ganz nach Ihrem persönlichen Anliegen.
Preise pro Coachingstunde (45 Min): € 65 – € 105 plus MwSt.

▶ Berufliche und persönliche Lebensgestaltung für 45-55 Jährige

Die sogenannten „Best Ager“ haben privat und beruflich schon vieles erreicht:
Die Familie ist ein über die Jahre eingespieltes Team. Einige der Kinder haben schon einen eigenen Hausstand gegründet. Dies eröffnet die Möglichkeit die Beziehung noch einmal ganz neu zu gestalten.
Beruflich haben die Best Ager sich gut situiert und die Laufbahn hat ein Stadium erreicht, für das sie von anderen teilweise beneidet werden. Das kann aber noch nicht alles gewesen sein! Dazu kommt, dass durch den demografischen Wandel diese Altersgruppe wohl nicht mehr in den Genuss von Vorruhestandsregelungen und ähnlichem kommen wird. Das bedeutet weitere 10-20 Berufsjahre. Welche Perspektiven sind da noch möglich?
Diese Situation ist eine gute Ausgangsbasis, um neu zu überlegen, wie man die letzten Jahre der Berufstätigkeit gestalten will und die neuen Möglichkeiten in der Beziehung nutzen kann.
Der Kurs gibt die Möglichkeit, das bisher Erreichte würdigend zu reflektieren und zu überlegen, welche Optionen bestehen, das Leben beruflich und privat zu gestalten. Durch die intensive Interaktion in dem Kurs wird das (Neu-)Entdecken individueller Wege stark unterstützt. Gemeinsam überlegen wir dann, welche konkreten Maßnahmen nun ergriffen werden können.
In dem Kurs werden folgende Themen behandelt:
– Warum noch einmal neu über lohnenswerte Ziele nachdenken?
– Welche „Geschichte“ erzählt mein bisheriges Leben und wie kann ich diese Geschichte in die Zukunft fortschreiben?
– Wie achte ich (besser) auf mich selbst und beuge so dem Burn-out vor?
– Wie können die nächsten Schritte aussehen?

Uwe Juli ist Bankdirektor, Trainer und Personal Coach

L51020 12 UStd. 110,- €
1 Samstag, 23.1.2016
8:30 – 18:00 Uhr
Uwe Juli

▶ Xing, Facebook und Co. „Hype oder hilfreiches Karriereinstrument?“

In unserer heutigen global agierenden Geschäftswelt sind Netzwerke nicht mehr wegzudenken. Neben persönlichen Ansprachen und Treffen kommen auch immer neue virtuelle Netzwerke auf den Markt. Von Schlagworten wie „Social Media“, „Social Communities“ ist die Rede.
Was ist wirklich an diesem Trend dran, sich bei „XING, Facebook und Co.“ einzuloggen – sind diese Plattformen nur „Hype“ oder können sie das berufliche Fortkommen wirklich positiv beeinflussen?
Inhalte:
– Grundlagen des „Networking“ – Nutzen und Quellen für Kontaktaufbau, insbesondere für die eigene berufliche Karriere
– „Social Communities“ im Internet – kritische Betrachtung
– Xing, Facebook und Co im Bewerbungsprozess – wie kann ich es nutzen?
– Wie nutzen Unternehmen diese Instrumente?
– Was sollte man unbedingt beachten, wenn man sich „online“ in diesen Netzwerken „bewegt“
– Karriereinstrument sinnvoll nutzen, Karriereschäden vorbeugen
– Was steht über mich eigentlich im Internet?
– Wie überprüfe ich das?
– Wie können im allgemeinen Kontakte verwaltet und gepflegt werden?
– Welche Alternativen zu Online-Netzwerken gibt es?

Frau Schleines ist Sparkassenbetriebswirtin und Unternehmensberaterin

K51520 10 UStd. 105,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 19:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
Karin Schleines

▶ Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Dieses Seminar ist konzipiert, um den Teilnehmern hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse zu geben und um mit ihnen darüber hinaus eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

– Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
– Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
– Die Entwicklung einer beruflichen Herzensvision
– Vorhandenes Potenzial / Erschließbare Ressourcen
– Strategien zur Umsetzung der Berufsidee
– In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

Dr. Dennis Teschner ist Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP

K51540 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

▶ „Ich bin das, was ich draus mache“ – Erfolgsgeister wecken

Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie sich Ihr Unterbewusstsein auf Ihren privaten und beruflichen Erfolg auswirkt? Was wäre, wenn Sie an der Stellschraube drehen könnten?
Erfahren Sie mehr über die Person, die Sie sind und über die Person, die Sie gerne wären.
Wir entdecken psychologische Erfolgs-Rezepte, lassen uns von grandiosen Erfolgsgeschichten aus aller Welt inspirieren und machen eine Inventur Ihrer Ideen und Vorsätze:

– Welche Denk- und Verhaltensmuster steuern mich unterbewusst?
– Was brauche ich, um meine persönliche Erfolgs-Story zu schreiben?
– Wie setze ich meine Wünsche und Bedürfnissen in die Tat um?

Wir werden gemeinsam herausfinden, welche Rolle Vorbilder spielen und wie Sie sich selbst besser motivieren können. Dazu lernen Sie u.a. die grandiosen Tricks der Erfolgspsychologie von Vera F. Birkenbihl kennen.
Herr Ebenhöh zert. Trainer nach Vera F. Birkenbihl und gewaltfreier Kommunikation (GfK)

K51545 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Andreas Ebenhöh

▶ Finde den Job, der Dich glücklich macht!

Spüren Sie manchmal den Wunsch nach beruflicher Veränderung, ein inneres Drängen, ein Gefühl, dass das, was Sie heute tun, noch nicht alles gewesen sein kann?

– Wollen Sie Ihr volles Potenzial erkennen und ausschöpfen?
– Wollen Sie den Beruf und die Lebensumstände finden, die Sie glücklich machen?

Unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Werte, Leidenschaften, Aus- und Weiterbildungen und Qualifikationen, entwerfen Sie in diesem Workshop ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Sie können die Bestätigung bekommen, auf dem richtigen Weg zu sein, alte verloren geglaubte Träume wieder finden oder einen ganz neuen Weg für sich entdecken.
Am Ende dieses intensiven Coaching-Workshops haben Sie mindestens drei Ideen für Ihre Zukunft entwickelt und bereits erste Schritte auf dem neuen Weg getan!
Frau Wissemann ist zertifizierter Karriere-Navigator Senior-Coach.

K51550 16 UStd. 195,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Claudia Wissemann

▶ Mehr Zufriedenheit im Beruf:

Ziele klären und Lösungswege finden!

Hinterfragen Sie derzeit Ihre berufliche Situation oder befinden Sie sich in einer Phase der Neuorientierung? Spüren Sie, dass es an der Zeit ist, endlich Veränderungen anzugehen und zu tun, was Ihnen wirklich wichtig ist, neue Kräfte in sich zu wecken und die nächsten Schritte der Umsetzung im Alltag zu konkretisieren?
Hier entdecken Sie wieder, welche Bedürfnisse und Potenziale in Ihnen angelegt sind. Sie erhalten Klarheit über Ihre berufliche Situation, Ziele und Optionen. Sie erfahren, welche konkreten Alternativen Ihnen mehr Freude am Arbeitsplatz und Energie geben werden. Innere Bilder und Perspektiven entstehen, um dann mit Ansätzen aus dem Coaching und der Managementpraxis zu erkennen, wie die eigene Lebenskraft künftig effizienter zu fokussieren ist.
Dem Seminarleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen, einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen und gemeinsam individuelle Lösungsoptionen zu entwickeln.
Herr Büth ist Coach, Trainer und Managementberater für die Zukunftsausrichtung von Unternehmen, Teams und einzelnen Mitarbeitern.

L51555 16 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 4.3.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.3.2016, 9:00 – 18:00 Uhr
Norbert A. Büth

▶ Und was kommt nach dem Studium?

Kompetenzbilanzierung fur den Übergang vom Studium in den Beruf

Wo kann ich nach meinem Abschluss arbeiten? Welcher Beruf passt wirklich zu mir? Und wie finde ich diesen Job? Wenn Sie derlei Fragen auch beschäftigen, dann ist unser Workshop genau das Richtige für Sie!
Zunächst einmal werden wir gemeinsam eine Übersicht Ihrer Kompetenzen und Potenziale erarbeiten und auf dieser Grundlage, Ideen für ein berufliches Profil und mögliche zukünftige Berufsfelder entwickeln. Letztlich soll Ihnen dies ermöglichen Ihre Berufswahl passend zu Ihren individuellen Fähigkeiten und Interessen zu treffen und so Ihrem Traumjob ein Stückchen näher zu kommen. Außerdem lernen Sie dadurch sich und Ihre Kompetenzen gegenüber möglichen Arbeitgebern besser zu vermarkten.
Frau Seum ist Bildungsberaterin und Kompetenzentwicklerin, Herr Feldermann ist Studienberater an der Hochschule Fulda.

K51560 15 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Tim Feldermann, Kristina Seum

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket ESWE VERKEHR

PROFESSIONELLES BEWERBEN

Sie wollen sich beruflich verändern, Kündigung in der Tasche oder schon länger arbeitslos? Jetzt aber los!

Gerade im Bewerbungsprozess ist man häufig unsicher – ist die äußere Form meiner schriftlichen Bewerbung eigentlich angemessen und zeitgemäß? Stelle ich mein Licht zu sehr unter den Scheffel? Wieso habe ich zwar häufig Vorstellungsgespräche, aber danach immer Absagen? Bewerbe ich mich auf die richtigen Stellen oder gibt es noch ganz andere Bereiche, in die ich mich bewerben könnte? Was will ich eigentlich, was kann ich überhaupt, wie will ich arbeiten? Jetzt ist die Rückmeldung von einer außenstehenden Person besonders hilfreich, die mir sagt, wie ich wirke und was ich verbessern könnte.

Unsere qualifizierte Beratung unterstützt Sie in allen Phasen der Bewerbung. Bei uns können Sie auch direkt und in aller Ruhe Ihre Bewerbung am PC schreiben und ausdrucken, wir „schauen nochmal drüber".

Unter 0611 9889-151 können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren.

Beratungsstunde (45 Min.) € 36,00 für Arbeitssuchende € 45,00 für Berufstätige.

Bewerbungstraining und Selbstmarketing für AkademikerInnen, Fach- und Führungskräfte

Zielgruppe: Fach- und Führungskräfte, AkademikerInnen.
Inhalte:
- Bewerbungsunterlagen: Schriftliche elektronische Varianten
- Bewerberprofil: Hard Skills und Soft Skills
- Bewerbungsstrategien und Selbstvermarktung
- Networking: Persönliche Kontakte aufbauen und nutzen
- Vorstellungsgespräche: Vorbereitung, Umgang mit kritischen Fragen und Nachbereitung
- Telefoninterview
- Assessment-Center: Mögliche Inhalte und geeignete Strategien

Frau Ziegler ist Kommunikationswirtin, Bildungsberaterin und Coach

Bringen Sie bitte eine aktuelle Bewerbungsmappe mit!

K51610 15 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Fr, 18.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen, überzeugender Auftritt – So kommen Sie gut an!

Dieser Kurs bringt Sie auf den neuesten Stand rund um die Bewerbung:
- Zeitgemäße und individuelle schriftliche Bewerbungsunterlagen
- Stellensuche im Internet
- E-Mail- Bewerbung
- Telefonbewerbung/persönliche Spontanvorstellung
- Vorstellungsgespräch

Frau Ziegler ist Trainerin und Coach.

K51620 15 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Sabina Ziegler

BERUFLICHE QUALIFIZIERUNG

EDV für den Beruf

In diesem Kurs erlernen Sie alle wichtigen EDV-Kenntnisse, die Sie für eine Tätigkeit im Büro (oder andere berufliche Verwendungen) benötigen:
- EDV-Grundlagen
- Windows
- Word
- Excel
- PowerPoint
- Internet
- Kommunikation mit MS-Outlook (E-Mail, Terminplanung, Adressbuchverwaltung, Aufgaben- und Taskverwaltung)

Keine Ermäßigung!!

K51910 135 UStd. 715,50 €
27 Vormittage, ab 21.9.2015
Mo, Mi, Fr, 8:30 – 12:30 Uhr

Mit dem **KombiTicket** ....

..freie Fahrt zur **vhs!**

Qualifizierung im Bürobereich

Sie wollen nach Ihrer Familienphase, nach Krankheit oder Arbeitslosigkeit wieder in Ihren (Büro-)Beruf zurück? Sie arbeiten schon seit längerem als Bürohilfe und möchten Ihre Kenntnisse professionalisieren? Qualifizierung ist heute wichtiger denn je!
Aufbauend auf Ihre vorhandenen Kenntnisse und/oder Praxiserfahrungen im Bürobereich wird in diesem Lehrgang Ihr Wissen vertieft und dem aktuellen Arbeitsmarkt angepasst. Der Kurs bereitet Sie gezielt auf eine Tätigkeit im Bereich Sekretariat/Bürokommunikation vor:
- Der Büroarbeitsplatz (Ergonomie)
- Registratur (Ordnungssysteme, Ablage)
- Postbearbeitung
- Terminplanung
- Reise- und Veranstaltungsplanung
- Zeitmanagement
- Telefontraining
- Stil und Etikette
- Moderne Geschäftskorrespondenz
- Protokollführung

Keine Ermäßigung!!

K51920 80 UStd. 464,- €
16 Vormittage, ab 23.11.2015
Mo, Mi. Fr, 8:30 – 12:30 Uhr
(endet am 8.1.2016)

Qualifizierung in der Seniorenbetreuung/Alltagsbegleitung nach §87b

Helfende Hände, die wissen, was sie tun!

Immer mehr ältere Menschen sind auf andere angewiesen, um ihren Alltag bewältigen zu können. Die meisten von ihnen wünschen sich, bis zuletzt in ihrer vertrauten Umgebung leben zu können – doch ohne Unterstützung ist dies häufig nicht möglich. Die bisher verfügbaren Hilfen sind entweder sehr teuer oder unseriös bzw. illegal. Der Bedarf an qualifizierten Helfer/-innen in diesem Bereich ist groß, das Angebot bisher noch gering.
Die hier angebotene Qualifizierung soll die Kursteilnehmer befähigen, auf fachlich fundierter Basis Senioren zu betreuen.
Angesprochen sind Menschen, die sich in der Altenhilfe etablieren wollen, aber nicht in den klassischen Berufsfeldern der Alten- oder Krankenpflege tätig sein wollen oder können.
Vor Kursbeginn wird ein persönliches Gespräch geführt, bei dem über den Kurs informiert wird und über Eignung und Neigung der Interessierten entschieden wird.
Kursinhalte:
- Gerontologie (Altersforschung) und Geriatrie (Altersmedizin)
- Kommunikation und Gesprächsführung (inkl. Grundlagenzertifikat Integrative Validation)

Team Arbeitsmarkt

– Umgang mit Verwirrtheit und Demenz
– Umgang mit Verlusterfahrungen, Tod und Sterben
– Beschäftigung und Aktivierung (Gedächtnistraining, Gymnastik etc.)
– Supervision und fachliche Begleitung der Hospitationen
– Grundkenntnisse in Pflege, Hauswirtschaft und Hygiene
– Überblick über altengerechtes Wohnen und Hilfsmittel
– Erste Hilfe für Senioren (inkl. ASB-Bescheinigung)
– Einführung in relevante sozialrechtliche Themen (Betreuungsrecht, Grundsicherung, Pflegeversicherung u.a.)
– Rechtliche Grundlagen und Voraussetzungen für eine festangestellte oder selbstständige Tätigkeit

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien nach §87b SGBXI
Keine Ermäßigung! Ratenzahlung möglich!
Unterrichtstage regelmäßig Mo – Fr,
von 9:00 – 13:00 Uhr

K51930 200 UStd. 1530,- €
ab 15.9.2015
Mo – Fr, 09:00 – 13:00 Uhr
(endet am 3.12.2015, keine Ferien!)

▶ Mediationsausbildung ab Herbst 2015

Was ist Mediation?
Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel dieser bereits seit 2000 im Rhein-Main-Gebiet durchgeführten Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet. Inhalt und zeitlicher Umfang entsprechen den Anforderungen des Mediationsgesetzes.

K82600 160 UStd. 2000,- €
7 WE + 1 BU, ab 9.10.2015
Hans-Jürgen Rojahn, Wolfgang Schneider

▶ Handwerk Humor

Therapeutischer Humor als Ressource in der sozialen Arbeit Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen in pflegenden, heilenden und helfenden Berufsfeldern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Therapeutischer Humor steigert das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Gesundheit von Einzelnen, sozialen Gruppen und in Institutionen.
Die Weiterbildung vermittelt im theoretischen Teil fundiertes Wissen zu Definition, Funktion, Wirksamkeit und Grundvoraussetzungen für die Anwendung von Humor im Kontext des sozialen Arbeitsbereichs. Im praktischen Teil lernen Sie Humor als Ressource kennen und erhalten Impulse, wie Sie Humor in Ihrer Tätigkeit kreativ einsetzen können u. a. durch Humorinterventionen und den Einsatz von Humorinstrumenten.

www.vhs-wiesbaden.de

Ihr Weg in den Beruf –
wir unterstützen Sie!

Schulabschlüsse 2015/2016

Die nächsten Termine sind:
Hauptschulabschluss: ab 3. November 2015
Realschulabschluss: ab 7. September 2015

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi-Str. 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon: 0611/9889-151
Fax: 0611/9889-159

Information und Beratung:
Tel.: 06 11/98 89 -151
E-Mail: berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de

Beruf und Karriere
Berufliche Qualifizierung / Schulabschlüsse

Wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung ist auch die Vermittlung von humorvollen Gestaltungsmöglichkeiten auf der Beziehungsebene von Patient/in und Betreuer/in sowie die Entwicklung von Humor als innerer Haltung und die Verbindung von Humor und Gefühl.
Der Bildungsurlaub bietet einen reichen Schatz an Wissen, konkreten Umsetzungsideen und vielen humorvollen Erfahrungen.

K82610BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 12.10.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

▶ Vorankündigung

▶ Qualifizierung zum/zur Inklusionsassistenten/in – Schulbegleitung im gemeinsamen Unterricht

Im Rahmen des gemeinsamen Unterrichts ermöglichen Inklusionsassistentinnen und -assistenten Kindern und Jugendlichen mit besonderem Förderbedarf den Besuch einer Regelschule. Sie begleiten die Schülerinnen und Schüler durch den Schulalltag und unterstützen sie bei alltäglichen Verrichtungen und im Unterricht.
Die konkreten Aufgaben der Inklusionsassistenz ergeben sich aus den jeweiligen persönlichen Erfordernissen der Kinder und Jugendlichen.
Dieser Kurs bereitet gezielt auf die speziellen Anforderungen einer Tätigkeit als Inklusionsassistenz in Regelschulen vor. Inklusionsassistenzen sind in Wiesbaden bei den Mobilen Diensten angestellt: Lebenshilfe und IFB, dieser Kurs findet in Kooperation mit den beiden Diensten statt.
Dieser Kurs befindet sich in Anerkennung nach AZAV und kann bei Vorliegen der individuellen Voraussetzungen mit einem Bildungsgutschein oder einer Bildungsprämie gefördert werden.
Nähere Informationen unter 0611- 9889- 150, Annette Groth und im nächsten Programmheft
Kursbeginn: Januar 2016

Kosten: € 980

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

Team Schulabschlüsse

▶ SCHULABSCHLÜSSE

Vor der Anmeldung zu den Schulabschlusskursen sind die Teilnahme an einem Test sowie ein persönliches Gespräch verbindlich. Die Testtermine und weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon (06 11) 98 89-153.
Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich, regelmäßige Teilnahme verpflichtend.

▶ Hauptschulabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.
Der Hauptschulabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden! Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 UStd. und weitere Wochentage!

K51960 208 UStd. 760,- €
52 Vormittage, ab 3.11.2015
Di+Do, 8:15 – 11:30 Uhr

K51960Z 308 UStd. 1506,- €
77 Vormittage ab 3.11.2015
Mo – Fr, 8:15 – 11:30 Uhr

▶ Mittlerer Abschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch

K51970 483 UStd. 1650,- €
97 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, Mi, Fr, 8:15 – 13:15 Uhr

**Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.
Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.**

▶ EDV-EINFÜHRUNGEN

Bevor Sie einen unserer Kurse wählen, lassen Sie sich bitte telefonisch von uns beraten. Wir möchten, dass Sie sich weder in zu einfachen Kursen langweilen, noch in zu hoch gewählten Kursen überfordern. Gemeinsam im Gespräch erstellen wir den für Sie passenden „Fahrplan", der Sie systematisch auf das gewünschte Kenntnisniveau bringt. Bei unseren EDV-Spezialkursen haben Sie darüber hinaus die Möglichkeit, im Vorfeld mit dem Trainer zu sprechen, um die erforderlichen Vorkenntnisse zu jedem Kurs richtig einzuschätzen.
Wir arbeiten in allen unseren Kursen mit Büchern des Herdt-Verlages, die Sie zum Weiterüben behalten können. Jeder Kurs beinhaltet Materialien im Wert von € 10,– bis € 20,–.

▶ EDV – Wir beginnen bei „Adam und Eva"

Haben Sie noch nie einen PC angefasst? Haben Sie immer Angst, etwas kaputt zu machen? Hält Ihre Angst, sich mit Technik gar nicht auszukennen, Sie sogar von den Einsteigerkursen ab? Dann ist dieser Kurs ein ganz sanfter Einstieg für Sie – wir beginnen mit den allerersten Dingen:
- Wo schalte ich ein?
- Die wichtigsten Begriffe: Betriebssystem, Desktop, Soft- und Hardware, Windows, Hoch- und Runterfahren, Cursor, Modem...
- Aus welchen Teilen besteht so ein PC überhaupt: Vertrautwerden mit dem Rechner, der Tastatur, der Maus, dem Drucker u.v.m.
- Wie verbindet man die einzelnen Teile mit Kabeln, welche Kabel- und Steckersorten gibt es?
- Welche Speichermedien gibt es: Disketten, CDs, USB-Sticks...
- Was sind Fenster und wie funktionieren sie?
- Programme, Daten und Dateien...
- Was bedeuten die ganzen Tasten auf der Tastatur und wie schreibt und korrigiert man einen einfachen Text?
- Wie halte ich Ordnung auf meinem Computer, Ordner anlegen, verwalten und löschen, Bewegen in der Ordnerstruktur
- Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien
- Wie speichert man gezielt in einen Ordner?

Vorkenntnisse: absolut gar keine
Wer möchte, kann mit dem eigenen Laptop arbeiten.

K52010 16 UStd. 145,- €
4 Abende, ab 30.9.2015
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

L52010 16 UStd. 145,- €
4 Abende, ab 20.1.2016
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Steffen Tautermann

▶ PC-Grundlagen Windows

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Arbeit am Computer benötigen. Die enthaltenen Kenntnisse sind unabdingbare Voraussetzung für alle weiteren Computerkurse:
- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Basiskenntnisse Hardware:
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems

K52220A 16 UStd. 150,- €
4 Abende, ab 29.9.2015
Di+Do, 18:00 – 21:00 Uhr

K52220B 16 UStd. 150,- €
4 Abende, ab 25.11.2015
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

▶ PC-Grundlagen Windows 8.1 und Internet

Dieser Grundlagenkurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Kenntnisse, die Sie zur selbstständigen Arbeit am Computer benötigen:
- Grundlegende Einführung: Maus, Tastatur, Start, Starten und Beenden von Programmen, Öffnen und Schließen von Dateien
- Übersicht und Einblick in gängige Standardsoftware und Funktion des Windows-Desktop
- Basiskenntnisse Hardware:
- Einführung in die Fenstertechnik des Betriebssystem Windows
- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Umgang mit dem Explorer
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Sichern, Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Speichermedien (Disketten, CD, DVD)
- Gängige Elemente der Systemsteuerung (z.B. Installation neuer Hardware-Komponenten wie Modem oder Drucker, Einfügen neuer Schriftarten) und der Anpassung des Systems
- Neuheiten: Apps und Steuerung mit Gesten

Internet Basiswissen und Sicherheit
- Zugangsvoraussetzungen (erforderliche Hard- und Software, Kosten)
- E-Mail: Einrichten einer eigenen, kostenlosen E-Mail-Adresse (Webmail), Schreiben und Empfangen von E-Mails mit und ohne Anhang, Lesen.
- Vor- und Nachteile der Nutzung von E-Mail-Clients (z. B. Outlook, Outlook Express)
- Aufbau des Internets, wichtige Begriffe und Zusammenhänge
- Komfortables Surfen mit dem Browser Internet-Explorer (z. B. wichtige Funktionen, Favoriten, Verlauf)
- Recherche im Internet (Es gibt nicht nur die Suchmaschine Google!)
- Nutzung von Informationen (Drucken, Speichern, Transfer in andere Programme)
- Download, PDF-Dateien und Acrobat Reader
- Allgemeine Sicherheitsmaßnahmen
- Schutzprogramme (gegen Viren, Würmer, Trojaner, etc.)
- Sicherheits-Einstellungen im Internet-Explorer
- Sicheres Einkaufen im Internet
- Chat
- Newsgroups

K52250BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.9.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Office 2013

Was ist neu in Office 2013?
- Das neue Bedienkonzept
- Neues zu Dateien
- Online und im Team arbeiten
- Tipps rund ums Drucken
- Office 2013 mit dem Touchscreen bedienen
- Nützliche Apps

J52300B 8 UStd. 80,- €
1 Samstag, 27.6.2015
9:00 – 15:00 Uhr

EDV FÜR ÄLTERE

Baustein 1: Erste Schritte am PC

Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles, was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage für die weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:

- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Computermaus und -tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen

K53505A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 7.9.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

K53505B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 4.11.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53505A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 19.1.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53505B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 16.3.2016
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 2: Ordnung auf dem PC

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien „verschwinden“ und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:

- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

K53510A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 21.9.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

K53510B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 18.11.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53510A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 2.2.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53510B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 13.4.2016
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53510C 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 20.6.2016
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

Baustein 3: Texte bearbeiten mit Word

Das Word-Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung

- Texteingabe und Korrektur
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

J53515H 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 6.7.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

K53515A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 7.12.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

L53515A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 11.4.2016
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

▶ Baustein 4: Erste Schritte im Internet

In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
- Einen eigenen Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und erhalten
- Suchen und Finden im Internet: Suchmaschine Google
- Sicherheit im Internet

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

J53520G 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 2.7.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

K53520A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 30.9.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

K53520B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 2.12.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53520A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 10.3.2016
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

▶ Baustein 5: Internet – Dein täglicher Begleiter

Das Internet verstehen und sicher nutzen:
- Internet als Fernseher/Kino/Radio nutzen: Mediatheken, Netflix, Netzsender, Streamingdienste
- Internet als „Pfadfinder" nutzen: Routenplaner, interaktive Karten, Google-Maps
- Internet als Kommunikationsmittel nutzen (Skype, Chat, E-Mail, Soziale Netzwerke)
- Internet als Einkaufs- und Dienstleistungscenter nutzen (Preisvergleiche, Apotheken, Webshops, Ebay)
- Internet als Wissens-Datenbank und Bibliothek nutzen (Archive, Lexika, Lern-Plattformen)

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Erste Schritte im Internet" oder vergleichbare Kenntnisse

K53525A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 10.11.2015
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53525A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 12.4.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

▶ Baustein 6: Digital fotografieren und danach?

In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
- Bilder auf den PC übertragen
- Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
- Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
- Bilder ausdrucken
- Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
- Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
- Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

K53700A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 2.11.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

L53700A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 12.4.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

▶ Baustein 7: Smartphone und Tablet-PC für Einsteiger

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten! (iPhone, iPad, Windows und Blackberry benutzen ein anderes Betriebssystem). In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her.
Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.
Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was mann/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

K53720A 12 UStd. 96,- €
4 Nachmittage, ab 6.10.2015
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

L53720A 12 UStd. 96,- €
4 Nachmittage, ab 19.1.2016
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

L53720B 12 UStd. 96,- €
4 Nachmittage, ab 10.5.2016
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

▶ Baustein 8: Tablet-PC und Smartphone Sicherheit

Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern:
- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play Store
- Sichere Einstellungen bei den „Apps"
- Sicheres Surfen im Internet
- Ergreifen von Maßnahmen bei Diebstahl/ Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.
Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/ Tablets sollten vorhanden sein. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

K53725A 4 UStd. 32,- €
1 Samstag, 7.11.2015,
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

L53725A 4 UStd. 32,- €
1 Samstag, 21.5.2016,
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

▶ WORD

▶ Word Grundlagen

- Das Word-Anwendungsfenster
– Texteingabe, Löschen, Überschreiben, Korrigieren
– Zeichenformatierung, Absatzformatierung
– Tabstopps, Aufzählungen und Nummerierungen
– Seitenlayout gestalten
– Dokumente mit Illustrationen und Graphiken gestalten
– Dokumente speichern, schützen, drucken und versenden

K52610A 12 UStd. 125,- €
3 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

K52610B 12 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

K52610C 12 UStd. 125,- €
3 Abende, ab 1.12.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

L52610A 12 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 29.1.2016, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.1.2016, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Word Aufbau

Mit Formatvorlagen arbeiten
– Tabellen erstellen, einfügen und bearbeiten
– Dokumentvorlagen erstellen und bearbeiten
– Texteingabe automatisieren: AutoText
– Dokumente überprüfen: Rechtschreib- und Grammatikprüfung, AutoKorrektur
– Serienbriefe und Etikettendruck
– Erstellen besonderer Dokumente: Werbeflyer, Einladung, Zeugnis, Urkunde, Schilder, Flyer, mehrspaltige Texte etc..

K52620A 16 UStd. 165,- €
4 Abende, ab 5.10.2015
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

K52620B 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 9:00 – 18:00 Uhr

K52620C 16 UStd. 165,- €
4 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

L52620A 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.2.2016, 9:00 – 18:00 Uhr

▶ Word Kompaktkurs

Professionelle Textgestaltung mit Word (Inhalte Grundlagen und Aufbau)

K52650BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 28.9.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Bearbeiten umfangreicher Dokumente mit Word

Dieser Kurs beinhaltet die Gesamtschau aller Formatierungen im Hinblick auf umfangreiche professionelle Dokument wie (Projekt-) Berichte, Sitzungsvorlagen, Referate und Hausarbeiten in Schule und Studium, Businesspläne etc.
– Formatvorlagen zur grundsätzlichen Formatierung einsetzen
– Inhaltsverzeichnis, Stichwortverzeichnis/Index erstellen
– Abbildungen, Tabellen, ... fortlaufend beschriften
– Abbildungsverzeichnis, Tabellenverzeichnis, ... erstellen
– Gliederung erstellen und mit der Gliederungsansicht konzeptionell arbeiten
– Kopf- und Fußzeilenverwaltung, individuelle Seitennummerierung
– Fußnotenverwaltung
– Textmarken und Querverweise
– Abschnittswechsel gekonnt einsetzen
– Titelblatt gestalten und hinzufügen
– Einfügen von Tabellen und Graphiken: direkt, verknüpft oder als Objekt, Festlegen des umgebenden Textflusses

Dieser Kurs ist keine grundlegende Einführung in Kurs, sondern eine sinnvolle Ergänzung fortgeschrittener Kenntnisse für Jede/n, die/der Word für die professionelle Verwendung benötigt.

K52653 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, ab 21.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gabriela Heilmann

▶ Erstellen wissenschaftlicher Arbeiten mit Word

An wissenschaftliche Arbeiten werden sehr genaue Anforderungen gestellt, Word besitzt ein Instrumentarium, mit dem Sie diesen Anforderungen sehr gut gerecht werden. Anhand eines Beispieltextes lernen Sie in diesem Kurs:
– Formatvorlagen zur grundsätzlichen Formatierung einsetzen
– Inhaltsverzeichnis, Stichwortverzeichnis/Index erstellen
– Abbildungen, Tabellen, ... fortlaufend beschriften
– Abbildungsverzeichnis, Tabellenverzeichnis, ... erstellen
– Gliederung erstellen und mit der Gliederungsansicht konzeptionell arbeiten
– Kopf- und Fußzeilenverwaltung, individuelle Seitennumerierung
– Fußnotenverwaltung
– Textmarken und Querverweise
– Abschnittswechsel gekonnt einsetzen
– Titelblatt hinzufügen
– Einfügen von Tabellen und Graphiken: direkt, verknüpft oder als Objekt, Festlegen des umgebenden Textflusses
– Formeln mit dem Formeleditor erstellen

Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word

K52655 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 10.10.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Dr. Ulrike Kaiser

▶ Schneller zum Ziel mit Word

Sie arbeiten bereits mit Word, möchten aber fixer und effizienter zum Ziel?
– Textbausteine für wiederkehrende Verwendungen anlegen
– Auto-Funktionen
– Tasten-Abkürzungen
Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word

K52658 4 UStd. 45,- €
11.11.2015
Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr
Bea Krebs

▶ Geschäftsbriefe mit Word

Geschäftsbriefe sind besondere Dokumente – sie sind die Visitenkarte eines Unternehmens und sollten immer perfekt aussehen:
– Vorgaben des Geschäftsbriefs nach DIN
– Besondere Gestaltungen und Formatierungen
– Erstellen einer einfachen Formatvorlage nach DIN zur Verwendung ohne Geschäftspapier
– Erstellen einer eigenen Formatvorlage, die zum Geschäftspapier passt
Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word

K52660 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 21.11.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Gabriele Endisch

▶ Formulare mit Word

Mit Hilfe einer Formatvorlage können Sie in Word Formulare für den täglichen Einsatz im Betrieb erstellen, die dann von Ihnen oder anderen Nutzern bequem in Word ausgefüllt können:
– Erstellen eines Formulars auf der Grundlage einer Formatvorlage
– Erstellen eines Formulars auf der Grundlage einer leeren Vorlage

– Einfügen von Textsteuerelementen
– Einfügen eines Bildsteuerelements
– Einfügen eines Baustein- Steuerelements
– Einfügen eines Kombinationsfeldes oder einer Dropdownliste
– Einfügen einer Datumsauswahl
– Einfügen eines Kontrollkästchens
– Festlegen oder Ändern von Eigenschaften für Inhaltssteuerelemente
– Hinzufügen von Hinweistext zum Formular
– Schützen des Formulars

Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in Word

K52665 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 21.11.2015
10:00 – 17:00 Uhr
Bea Krebs

▶ EXCEL

▶ Excel Grundlagen

Aufbau und Gestaltung von Tabellen und Mappen
– Formatieren von Tabellen und Mappen
– Datei, Arbeitsmappe, Zellen und Objekte schützen
– Rechenoperationen und elementare Funktionen
– Diagrammfunktionen
– Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
– Relative und absolute Adressierung
– Bereichsnamen
– Arbeitsmappen effektiv nutzen (Bezüge)
– Smart-Tags
– Arbeit mit Datums- und Uhrzeitfunktionen

K52710A 24 UStd. 245,- €
6 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

K52710B 24 UStd. 245,- €
1 Wochenende
Sa, 31.10.2015, 8:30 – 18:00 Uhr
So, 1.11.2015, 8:30 – 18:00 Uhr

K52710C 24 UStd. 205,- €
6 Abende, ab 17.11.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

L52710A 24 UStd. 245,- €
1 Wochenende
Sa, 16.1.2016, 8:30 – 18:00 Uhr
So, 17.1.2016, 8:30 – 18:00 Uhr

▶ Excel Aufbau

Die Datenbankfunktion von Excel
– Die Arbeit mit fortgeschrittenen Formeln und Funktionen
– Die Arbeit mit großen Tabellen
– Daten konsolidieren und kombinieren
– Pivot-Tabellen
– Mit Matrizen arbeiten
– Mit dem Solver arbeiten
– Abfragen mit MS-Query
– Daten importieren und exportieren

K52730A 16 UStd. 175,- €
4 Abende, ab 5.11.2015
Do, 18:00 – 21:00 Uhr

K52730B 16 UStd. 175,- €
4 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 21:00 Uhr

L52730A 16 UStd. 175,- €
1 Wochenende
Fr, 5.2.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 6.2.2016, 9:00 – 17:30 Uhr

▶ Excel Kompaktkurs

Professionelles Arbeiten mit Excel (Grundlagen und Vertiefungen)

K52850BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 5.10..2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Makroprogrammierung in Excel

Sie möchten Arbeitsabläufe in Excel beschleunigen? Wir erarbeiten gemeinsam die Automation wiederkehrender Arbeitsläufe, mit Hilfe des Makrorecorders zeichnen wir die Arbeitsvorgänge auf und analysieren und verändern die entstanden Makros. Wir sprechen über Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen. Sie erfahren, was Objekte, Eigenschaften, Werte und Methoden sind und steigen mit uns in die Makrosprache Visual Basic ein.
Nach dem Besuch des Kurses können Sie Ihre eigenen Erfordernisse in der Arbeitsumgebung von Excel umsetzen.
Voraussetzungen: Besuch des Aufbaukurses oder vergleichbare Kenntnisse.

K52860BU 40 UStd. 395,- €
vhs, Haus B
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 23.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

▶ Kostenrechnung und Controlling mit Excel

Sie möchten eine Tabellenkalkulations-Software für die betriebswirtschaftliche Steuerung an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrem Unternehmen einsetzen und haben grundlegende Erfahrung mit Excel?
In diesem Kurs werden auf der Basis sowohl überschaubarer Beispiele als auch mit Hilfe eines Modell-Unternehmens Kostenverläufe dargestellt sowie Begriffe rund um die Kostenrechnung erörtert und in Kalkulationsmodellen gezeigt. Sie erleben Kostenarten-, Kostenstellen und Kostenträgerrechnung, und berechnen Trends. Weiterhin werden Abschreibungsfunktionen dargestellt und die Vorgehensweise für die Ermittlung von Kosten für Kredite und Investitionen behandelt.

K52880 12 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Datenanalyse und Marktforschung mit Excel

Microsoft Excel ist ein leistungsstarkes Programm und bietet über die reinen Tabellenberechnungen hinaus viele Möglichkeiten. Sie lernen hier den Einsatz von Excel als effektives Werkzeug für Marktforschung und Datenanalyse kennen. Dazu wird eine Marktforschungsuntersuchung mittels einer Fragebogenaktion zugrundegelegt.
– Professionelles Arbeiten im Grundlagenbereich
– Gruppenmodus, Tabellen verknüpfen, 3D-Bezüge
– Konsolidieren, Gliederung, Autofilter, Spezialfilter
– Teilergebnisse, Pivot-Tabellen, Pivot-Diagramme, komplexe Diagramme
– Funktionen aus den Bereichen: Wenn, Summe, Anzahl, Datenbank, Textanalyse, Finanz, Logik, Verweis, etc.
– Verschachtelte Funktionen, Matrixfunktionen
– Statische Maßzahlen, Zeitreihenanalyse und Trend
– Regressionsanalyse, Korrelationsanalyse, Statistisches Testen
– Zellschutz und Blattschutz, Dokumentschutz, Mustervorlagen, Gültigkeit
– Analysen mit Mehrfachoperationen, Szenarien, Zielwertsuche & Solver
– Präsentation der Ergebnisse

Vorraussetzungen: sichere Grundkenntnisse in Excel

K52885 12 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

▶ Statistik mit Excel

Beobachtete, erfragte, gemessene Daten müssen aufbereitet und dargestellt werden. Mit Excel kann jeder ohne großen Aufwand die grundlegenden Aufgaben der Datenaufbereitung, also der beschreibenden Statistik, an seinem PC bewältigen.
Dieser Kurs eignet sich für Studenten und Doktoranden ebenso wie für Qualitätsmanager oder Unternehmensentscheider. Grundlegende Excel-Kenntnisse sollten vorhanden sein.

K52890 12 UStd. 145,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

Professionelle Geschäftstabellen und Grafiken mit Excel

Richtige Visualisierung von Informationen ist für die Entscheidungsfindung enorm wichtig. In diesem Seminar lernen die Teilnehmer/Innen Grundlagen der Visualisierung und der gezielten und professionellen Aufbereitung von Daten in Geschäftstabellen und Business-Grafiken. Von Umsatzberichten über Ergebnisreports und Portfolio-Analysen bis zur Ziele-Matrix. Von Ampeln über Tornados bis zu Wasserfall-Reports. Als Trainingsunterlage erhalten die Kursteilnehmer/Innen ausgewählte und erprobte Tabellen und Grafiken zur direkten Umsetzung im Unternehmen.

Visualisierung von Informationen: ein Überblick
- Geschäftstabellen
- 4 Schritte zur „Guten Tabelle“
- Abweichungen und Ampeln
- Häufige Geschäftstabellen
- Geschäftsgrafiken
- 4 Schritte zur „Guten Grafik“
- Häufige Geschäftsgrafiken
- Nützliche Excel-Tipps & Tricks

Voraussetzungen:
Gute Grundkenntnisse in Excel; Betriebswirtschaftliches Know-how
Zielgruppe: Mitarbeiter/Innen, die regelmäßig Tabellen und Grafiken erstellen
Trainingsunterlage und über 50 häufige Tabellen/Grafiken inklusive.

K52895 10 UStd. 115,- €
1 Samstag, 28.11.2015
9:00 – 17:00 Uhr

PRÄSENTATION

J53050D 16 UStd. 160,- €
1 Wochenende
Fr, 12.6.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 13.6.2015, 9:00 – 18:00 Uhr

PowerPoint

Inhalt, Aufbau und Gestaltung von Präsentationen, grundlegende Werkzeuge zum Aufbau und Gestalten von Folien(sätzen):
- Das PowerPoint-Anwendungsfenster
- Neue Präsentationen erstellen
- Entwurfvorlagen verwenden
- Office-Zwischenablage
- Grafiken, Diagramme, Organigramme und Tabellen einfügen und bearbeiten
- Bildschirmpräsentation steuern
- Folienübergänge und einfache Animationen
- Drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln

Professionelle Gestaltung von Foliensätzen, Durchführen von Präsentationen mit Powerpoint:
- Erstellen und Bearbeiten grafischer Elemente
- Einfügen und Formatieren von Textfeldern, Grafiken, Diagrammen und Tabellen
- Einfügen von Folien und Objekten aus anderen Präsentationen
- Folienmaster, Titelmaster, Handzettelmaster und Notizenmaster
- Masterfolien/Entwurfsvorlagen
- Interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
- Mit PowerPoint-Präsentationen unterwegs: Export mit Pack & Go.

K53050A 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 18:00 Uhr

K53050B 16 UStd. 165,- €
4 Abende, ab 9.11.2015
Mo, 18:00 – 21:00 Uhr

L53050A 16 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 18.3.2016, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 19.3.2016, 9:00 – 18:00 Uhr

INTERNET

Internet – Dein täglicher Begleiter

Das Internet verstehen und sicher nutzen:
- Internet als Fernseher/Kino/Radio nutzen: Mediatheken, Netflix, Netzsender, Streamingdienste
- Internet als „Pfadfinder“ nutzen: Routenplaner, interaktive Karten, Google-Maps
- Internet als Kommunikationsmittel nutzen (Skype, Chat, Email, Soziale Netzwerke)
- Internet als Einkaufs- und Dienstleistungscenter nutzen (Preisvergleiche, Apotheken, Webshops, Ebay)
- Internet als Wissens-Datenbank und Bibliothek nutzen (Archive, Lexika, Lern-Plattformen)

K53110 12 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

L53110 12 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2016, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2016, 9:00 – 16:00 Uhr

Effiziente Recherche – Suchen und Finden für Studium und Beruf

Das Internet – eine unendliche Informationsquelle. Doch wie finde ich genau das, was ich suche und welchen Informationen kann ich trauen? Im Kurs lernen Sie die Logik der Suchmaschinen kennen, um mit guten Suchstrategien schnell und gezielt zum Ergebnis zu kommen.
- Suchdienste im Überblick, Stärken und Schwächen
- Spezialsuchmaschinen und -verzeichnisse
- Alternative Suchdienste mit Mehrwert
- Frage-/Antwort-Portale
- Wikis
- Erweiterte Suchoptionen bei Google und Bing
- Firefox-Erweiterungen für die Internetsuche
- Recherchetechniken und Suchstrategien
- Suchanfragen treffsicher formulieren
- Suchergebnisse verwalten und archivieren

K53115 8 UStd. 85,- €
1 Samstag, 21.11.2015
9:00 – 16:00 Uhr

OUTLOOK

Outlook

Bürokommunikation und -organisation

Als persönlicher Informations-Manager lässt sich Outlook als eine zentrale Schaltstelle für alle Kontakt- und Termindaten im Büroalltag nutzen, um diese zu organisieren und überschaubarer zu gestalten:
- E-Mails senden, empfangen und organisieren
- Kontakte und das Adressbuch verwalten
- Termine und Aufgaben planen, Kalenderfunktionen
- Organisation und Automatisierung von Aufgaben
- Zugriff, Berechtigungen und Individualisierung

K53130A 12 UStd. 125,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 16:00 Uhr

L53130B 12 UStd. 125,- €
3 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

DATENBANKEN

Access

Datenbankgrundlagen
- Grundlegende Arbeiten mit Datenbanken
- Grundlagen zu Tabellen und Tabellenstruktur
- Tabelleneigenschaften, Feldeigenschaften
- Grundlagen zu Feldeigenschaften
- Grundlagen von sortieren und filtern von Daten
- Einfache Abfragen definieren
- Umgang mit Operatoren
- Formular mit Assistenten erstellen
- Beziehungen zwischen Tabellen
- Weiterführende Abfragetechniken
- Operatoren und Funktionen
- Aktionsabfragen
- Abfragen mit Aggregatfunktionen
- Grundlagen der Formularerstellung und Bearbeitung
- Grundlagen zu Berichten erstellen und Bearbeiten
- Externe Daten importieren und exportieren

K53325BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 16.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr

▶ Oracle Datenbankadministration und Entwicklung

Der Kurs bietet eine Einführung in das Datenbankmanagementsystem Oracle und die Abfragesprache SQL:
- Systemarchitektur einer Oracle Datenbank
- Planen und Erstellen einer Datenbank
- Oracle Netzwerkkonfiguration
- System- und Objektprivilegien/ Sicherheitskonzepte
- Import und Export von Daten
- Backup und Restore
- Arbeiten mit SQL und PL/SQL
- Datentypen und Kontrollstrukturen

Vorkenntnisse: Kenntnisse einer PC Datenbank wie z.B. Access.

K53350BU 40 UStd. 395,- €
vhs, Haus B
1 Woche, ab 9.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Eberhard Kaefer

▶ BETRIEBSSYSTEME/ NETZWERKE/ HARDWARE

▶ Linux/UNIX – Kompakt

Linux ist ein frei verfügbares Betriebssystem, das von Linus Torvalds und vielen freien Entwicklern weltweit entwickelt wird. Linux bietet mittlerweile die gesamte Funktionalität, die man von modernen Betriebssystemen erwartet. Echtes Multitasking, virtuelle Speicherverwaltung, dynamisch nachladbare Bibliotheken mit Versionsnummern und andere moderne Konzepte machen das POSIX orientierte Betriebssystem zur optimalen Lösung für viele Einsatzgebiete.
www.linux.de

Themen:
- Aufgabe eines Betriebssystems
- Aufgaben eines Systemadministrators
- Standard-Unix-Werkzeuge
- Installation des Systems
- Installation der Anwendungen
- Aufbau, Wartung und Pflege des Unix-Dateisystems
- Datensicherung und Rücksicherung
- Scheduling und Automatisieren der wiederkehrenden Aufgaben
- Benutzerklassen und Zugriffsrechte
- Starten und Stoppen (unterschiedliche Runlevel) des Systems
- Kommandos zur Prozessverwaltung
- Allgemeine UNIX-Kommandos
- Shell und Shellprogrammierung inklusive regulärer Ausdrücke und awk
- Netzwerkdienste (z.B. ftp, httpd, inetd, samba usw)

K53800 30 UStd. 320,- €
2 Wochenenden, ab 6.11.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

▶ Heim- und Kleinnetzwerke mit DSL und WLAN sicher aufbauen

Heim- und Kleinnetzwerke bedürfen einiger sinnvoller Überlegungen. Die richtige Wahl der Verbindungsart und die damit verbundenen Vor- und Nachteile sind nur einige Aspekte. Sicherheit in WLANs, Anschlussinhaberhaftung und Möglichkeiten der Verbindung über das Stromnetz sind Entwicklungen der letzten Jahre:
- Verbindungsarten (LAN, WLAN, dLAN)
- Verwalten von Netzwerken (WLAN-Router, IP-Adressen, DHCP, DNS, DynDNS)

- Sicherheit in Netzwerken
- Absicherung von WLAN-Netzwerken (WEP, WPA, WPA2, etc.)
- Beispiel einer Konfiguration eines WLAN-Routers
- Sperren von ungewünschten Aufruf von Webseiten
- Rechtliche Aspekte (Datenschutz, Anschlussinhaberhaftung)

K53850 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Mike Thaler

▶ Internetworking mit TCP/IP Schwerpunkt (Cisco CCNA R&S)

Dieser Kurs bietet eine praxisnahe Weiterbildung in Networking, Netzwerkdesign, -administration und -management. Er kann der Vorbereitung auf Zertifizierungen wie CompTIA Network+ oder Cisco CCNA R&S dienen.
- Funktionsweise IP Datennetzwerke
- LAN/WAN Switching und Routing
- IP Adressierung mit IPv4/IPv6
- Netzwerksicherheit auf Geräten
- Internetworking-Topologien (Erstellen mit GNS3, Fehlersuche mit Wireshark)

In diesem Seminar heißt das Motto, „Learning by Doing“. Grundlagen moderner Netzwerke werden durch interessante praktische Laborübungen vermittelt und durch Mind-Maps visualisiert. Dieses Seminar richtet sich an alle, die eine praxisnahe Weiterbildung in Networking, Netzwerkdesign, Netzwerkadministration und Netzwerkmanagement anstreben, auch an junge Leute, die Netzwerktechniker werden wollen oder auch einfach Interesse an Internetworking haben. Alle, die Netzwerk-Zertifizierungen wie z.B. CompTIA Network+, Cisco CCNA R&S anstreben, können das Seminar zur Vorbereitung nutzen.
Vorkenntnisse: Erfahrung im Umgang mit Windows/Linux-PCs, Interesse an Netzwerken.
Der Dozent ist zertifiziert in: A+ , CCNA, CCNP, MCSA, ITIL, (PMP-Compact)®

K53860 30 UStd. 395,- €
2 Wochenenden, ab 11.12.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Scottie Melvin Klemt

▶ GRAFIK/LAYOUT/ BILDBEARBEITUNG/CAD

▶ Microsoft Visio

Microsoft Visio ist auf die grafische Darstellung von Prozessen, Organisationen und Informationen spezialisiert. Dutzende Vorlagen ermöglichen es, sehr einfach Projektpläne anzulegen, Prozessbeschreibungen, Arbeitsfluss-Diagramme oder Organigramme zu erstellen, aber auch industrielle Steuerungssysteme und integrierte Schaltkreise abzubilden oder die Ausstattung von Geschäftsräumen visuell zu planen. Die Zeichnungen können in Formaten wie PDF, AutoCAD, JPG und XML gespeichert oder für eine Veröffentlichung im Internet oder auf einem SharePoint-Server vorbereitet werden. Visio ist nicht zuletzt eine hervorragende Hilfe für das Qualitätsmanagement:
- Grundlagen der Zeichenerstellung
- Die Arbeitsumgebung individuell einrichten
- Shapes formatieren, positionieren und gruppieren
- Shapes erstellen und Visio anpassen
- Zeichnungen beschriften und drucken
- Netzwerkdiagramm erstellen
- Flussdiagramm erstellen
- Organigramm erstellen
- Raumplan erstellen
- Eigene Schablonen und Shapes erstellen
- Mit Layern arbeiten
- Designfarben, Hintergründe und Vorlagen erstellen
- Links und Kommentare erstellen
- Daten exportieren und importieren

K54005BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 4.12.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ralf Rhode

▶ Adobe Acrobat und PDF-Workflow

Das PDF-Dateiformat ist in der Lage, Bilder, Texte und Layoutmerkmale in einer Datei zu vereinigen und damit ein originalgetreues Abbild einer grafisch gestalteten Seite darzustellen. PDF-Dateien enthalten alle Daten, die für die Weiterverarbeitung im Druck oder Digitaldruck benötigt werden. Überall, wo das Web genutzt wird, um Dokumente verschiedenster Art (Aufsätze, Tabellen, Charts oder Broschüren) zu verteilen, spielen Acrobat und PDF eine entscheidende Rolle. Sie erfahren praxiserprobtes Wissen zur effizienten und sicheren Verwendung von PDF-Dokumenten in der Druckvorstufe, im elektronischen Publishing und in einer netzwerkgestützten Büroumgebung.

K54010 8 UStd. 115,- €
1 Samstag, 5.12.2015, 9:00 – 16:00 Uhr
Ulrike Weigel

▶ Adobe InDesign

Grundlagen

Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration mit anderen Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

K54020BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 12.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

▶ Adobe InDesign

Aufbau

Sie sind InDesign-Praktiker und mit dem grundsätzlichen Umgang mit InDesign vertraut? Sie möchten Ihr Wissen über InDesign erweitern und praxisorientierte Fragen zum Handling und zum Workflow abklären? Weiterführende Techniken ermöglichen den sicheren Umgang mit Dokumenten und erleichtern das Layouten durch zusätzliche Hilfsmittel:
- Vertiefung des Grundwissens
- Fragen aus der Praxis der Teilnehmer aufarbeiten
- Hochwertiger Satz in InDesign
- Arbeiten mit Zeichenformaten, Absatzformaten, verschachtelten Formaten und Objektstilen
- Erweiterter Import von Officedokumenten
- Fortgeschrittener Tabellensatz
- Transparenzen und Effekte
- Erstellung von Index und Inhaltsverzeichnis
- Buchfunktion in InDesign
- Lebende Kolumnentitel
- Verankerte Bildrahmen
- Die Prepressfunktionen von InDesign, Ausgabevorschau, Druckmanager
- Tipps und Tricks

Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

K54030BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub, ab 9.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

▶ Adobe Lightroom

Grundlagen

Lightroom 5.0 ist die Lösung für eine effiziente Archivierung, Bearbeitung und Weitergabe Ihrer digitalen Bilddaten. Die Software mit ihren 7 Modulen bietet nahezu alles, was der

Fotograf für die weitere Verwendung seiner Fotoaufnahmen benötigt. Lightroom ist nicht nur ein Verwaltungsprogramm, es ist auch eine umfangreiche RAW-Konvertierungs-Software, mit der sowohl der Profi als auch der ambitionierte Hobbyfotograf arbeiten kann.
Im Einsteigerkurs liegt der Schwerpunkt auf den Modulen Bibliothek, Entwickeln und Optimieren der Bilder:
– Voreinstellungen bearbeiten
– Import der Bilddaten mit LR ohne und mit Voreinstellungen
– Bibliothek, Organisation der Bilddaten, Stichworte vergeben, Bewertungen, etc.
– Entwickeln, das digitale Labor zur Optimierung der Bilddaten
– Farbkorrekturen, Belichtungskorrekturen, Ausschnitte, Schärfe, etc.
– Exportmöglichkeiten, Druck, Buch, Webgalerie, Social Networks, etc.
– Positionierung der Bilder auf der Karte

K54040 15 UStd. 195,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Michael Schultes

▶ Adobe Lightroom

Aufbau

Lightroom 5.0 ist die Lösung für eine effiziente Archivierung, Bearbeitung und Weitergabe Ihrer digitalen Bilddaten. Die Software mit ihren 7 Modulen bietet nahezu alles, was der Fotograf für die weitere Verwendung seiner Fotoaufnahmen benötigt. Lightroom ist nicht nur ein Verwaltungsprogramm, es ist auch eine umfangreiche RAW-Konvertierungs-Software, mit der sowohl der Profi als auch der ambitionierte Hobbyfotograf arbeiten kann.
In diesem Kurs für Fortgeschrittene liegt der Schwerpunkt auf den Modulen Entwickeln und Weitergabe der Bilder:
– Tether-Aufnahme (von der Kamera kabelgebunden direkt auf den Rechner, gesteuert von Lightroom)
– Intensives Arbeiten mit den Entwicklungstools
– Histogramm interpretieren
– Farbkorrekturen, Teiltonung, Objektivkorrekturen, etc.
– arbeiten mit dem Korrekturwerkzeug
– Entwicklungsvorgaben erstellen, Plug-ins aus dem Web laden und installieren
– Diashow erstellen und gestalten
– hochwertige Druckausgabe
– Webgalerie erstellen und gestalten

K54045 15 UStd. 195,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Michael Schultes

▶ Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Grundlagen

Adobe Photoshop ist ein Programm für die professionelle digitale Bildbearbeitung. Sie lernen in diesem Kurs theoretisches Hintergrundwissen rund um die Bildbearbeitung und den Druck sowie den praktischen Umgang mit Adobe Photoshop.
– Scannen von Bildern
– Erstellen von Auswahlen
– Freistellen von Objekten
– Bildkorrekturen
– Retuschieren von Bildern
– Einfaches Arbeiten mit Ebenen
– Was bedeutet welches Dateiformat?
– Welche Auflösung für welchen Zweck?
– Warum sehen die Farben im Druck anders aus als auf dem Bildschirm?
– Was unterscheidet den professionellen Vierfarbdruck vom Druck auf dem eigenen Drucker?
– Wie unterscheiden sich die Angaben lpi und dpi?

Vorkenntnisse: Fundierte Windowskenntnisse (siehe Basis-Bausteine).
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

K54050BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 5.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

K54060BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 14.12.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

▶ Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop

Aufbaukurs

In diesem Aufbauseminar werden bekannte Funktionen vertieft und neue Arbeitstechniken aufgezeigt. Von der fortgeschrittenen Bildbearbeitung bis hin zum Umgang mit dem integrierten Programm Image-Ready in Kombination mit erweiterten Photoshop Funktionen zur Erstellung von Web-Grafiken.
– Erweitertes Textwerkzeug
– Unterstützung von Vektorformen
– Erweitertes Arbeiten mit Ebenen
– Ebenenorganisation
– Einsatz von Ebeneneffekten
– Fortgeschrittene Freistellungsfunktionen
– Slice-Werkzeuge
– Image-Ready
– Erstellen von Animated Gifs

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop-Grundlagen“ oder vergleichbare Photoshop-Kenntnisse
Herr Moeres ist Adobe Certified Expert and Instructor

J54060BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 22.6.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerard Moeres

▶ Adobe Photoshop Elements

Dieser Kurs richtet sich an Hobbyfotografen ohne oder mit geringen Kenntnissen des Bildbearbeitungsprogramms Adobe Photoshop Elements®. Digitale Bildbearbeitung leichtgemacht – und zwar mit dem kleinen Bruder der Profi-Software Adobe Photoshop®. Um die wesentlichen Bestandteile des Programms zu erlernen, sollen im Rahmen dieses Kurses Fotos von Stadtlandschaften und Gebäuden am Computer renoviert und umgebaut werden. Die Teilnehmer lernen anhand einiger digitalisierter Fotoaufnahmen verschiedener Stadtansichten.
Schwerpunkt dieses Kurses wird der Organisator und der Editor sein, also das Organisieren und die Bearbeitung der Fotos:
Im ersten Teil wird die Organisation der Bilddaten erklärt. Weitere Stichworte sind:
Dateiformate, Umwandlung von Rohdaten und Suchfunktionen.
Vermittelt wird die Arbeit mit den wichtigsten Werkzeugen des Editors (Bearbeitungsprogramm) und das Erstellen von Auswahlen mit den verschiedenen Auswahlwerkzeugen im zweiten Teil des Kurses.
Mit Hilfe des Bildbearbeitungsprogramms bearbeiten wir Hintergründe, Tonwerte und Farben, lernen Retuschieren, nutzen Filter und Effekte und arbeiten dabei mit verschiedenen Ebenen.
Im abschließenden Teil werden noch die Möglichkeiten der Weitergabe, z.B. als E-Mailanhang oder PDF-Diashow vermittelt.

L54070 16 UStd. 205,- €
4 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Michael Schultes

K54120BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 23.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

▶ Adobe Illustrator

Illustrator ist ein professionelles Zeichenprogramm für Grafiker im Druckgewerbe, für Designer von Multimedia-Grafiken und für Künstler, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Mit Hilfe von Paletten, Filtern und Zeichenwerkzeugen lassen sich hochwertige Vektorgrafiken erzeugen. Weitere Stärken sind die umfangreichen typografischen Möglichkeiten. Als echter Allrounder unterstützt das Programm

die gängigen Fachprogramme und hat viele Exportmöglichkeiten.
- Pfade zeichnen und editieren
- Textbearbeitung und Typographie
- Farben definieren und editieren
- Objektgestaltung
- Formen und Farben angleichen
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Verwendung von Ebenen
- Effekte
- Diagramme-Deckkraftmasken
- Diagramme
- Ebenen
- Nachzeichnen
- Verlaufsgitter
- 3D
- Muster erstellen
- Farben
- Interaktive Farbe
- Formen, Effekte

Vorkenntnisse: fundierte Windowskenntnisse
Frau Krauß ist Adobe Certified Expert.

J54120BU 40 UStd. 445,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 29.6.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gerhild Krauß

▶ Coordinate Image - Workshop I

Erstellen eines Logos

Die Basis von jedem Coordinate Image System (C.I.) ist das Logo. Dieses muss nach bestimmten Prinzipen und Regeln erstellt werden, damit seine Bedeutung klar und nicht zweideutig ist und seine Nutzung überall möglich ist:
1. C.I. – Die Darstellung eines Brands:
   - Was ist ein Brand
   - Was ist ein Logo
   - Elemente und Typen von Logos
2. Der kreative Prozess :
   - Das Konzept (Briefing, Brainstorming durch Wörter und Bilder, Inspirationen und Konkurrenz)
   - Die Zeichnung (Symbole und Formen, Benutzung und Erklärung von verschiedenen Zeichen- Werkzeugen in Adobe Illustrator)
   - Die Farbauswahl
   - Die Typographie (Benutzung und Erklärung von verschiedenen Werkzeugen, Befehlen und Bedienfelder in Adobe Illustrator)
3. Brand-Bible: die Richtlinien:
   - Was ist eine Brand-Bible
   - Erstellung einer Brand-Bible mit Adobe InDesign

Voraussetzungen: Kenntnisse und Erfahrung mit Adobe InDesign und Adobe Illustrator.
Herr Chiavi ist Kommunikationsdesigner und Trainer.

K54130 15 UStd. 195,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Francesco Chiavi

▶ Coordinate Image – Workshop II

Nach dem Logo- Erstellen üblicher Unternehmensunterlagen

Nachdem ein Logo erstellt wurde, braucht man verschiedene grafische Produkte, die auf dem Logo basieren und zusammen mit dem Logo ein koordiniertes System aufbauen.
Am Ende des Kurses werden Sie eine Visitenkarte, einen Briefbogen, einen Briefumschlag, einen Stempel, eine Anzeige und die Anpassung einer Anzeige erstellen können (inkl. Vorbereitung druckfertiger Dateien).
Voraussetzungen: Kenntnisse und Erfahrung mit Adobe InDesign und Adobe Illustrator.
Herr Chiavi ist Kommunikationsdesigner und Trainer.

K54140 15 UStd. 195,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Francesco Chiavi

▶ AutoCAD

Grundlagen

Eine Grundlagen-Schulung für Einsteiger und Umsteiger: An sehr einfachen Beispielen werden die Funktionen und Befehle von AutoCAD leicht verständlich erklärt. Die Beispiele sind praxisnah und führen schnell zu einer sicheren Bedienung des Programms.
- Programmbedienung (Menüs und Werkzeuge)
- Befehle und Funktionen (Zeichen- und Änderungsbefehle)
- Bemaßung, Beschriftung (Textstile und Layer)
- Datenausgabe und Datenverwaltung (Drucken und Speichern)

Vorkenntnisse: Fundierte PC-Kenntnisse. Kenntnisse im technischen Zeichnen wären hilfreich.

K54210BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 19.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

▶ AutoCAD

Aufbau

Ein weiterführendes Training zu Funktionen, Befehlen und dem Zusammenwirken der grundlegenden Techniken des professionellen AutoCAD:
- Fortgeschrittenes Editieren von Zeichnungen
- Erweiterte Bemaßungstechniken
- Anpassung der Arbeitsumgebung
- Komplexer Einsatz von Blöcken und Attributen einer Konstruktionszeichnung

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses AutoCAD-Grundlagen oder vergleichbare Kenntnisse

K54220BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub
1 Woche ab 2.11..2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Odalf Rose

▶ WEB-DESIGN

▶ Webseitengestaltung mit (X)HTML1.0, HTML 5 und CSS3

In diesem Kurs erwerben Sie Kenntnisse über die grundlegende Struktur einer Webseite. Ganz nebenbei lernen Sie etliche wichtige HTML-Befehle kennen, um z.B. Tabellen, Hyperlinks oder Bilder in den Webseiten unterzubringen. Die Gestaltung der Webseite wird heutzutage zu großen Teilen über Cascading Style Sheets gesteuert (CSS). Im Kurs wird überwiegend Freeware eingesetzt, also Programme, die Sie kostenlos auch zu Hause benutzen können.
- Seitenstruktur der Webseite
- Einfügen von Hyperlinks und Bildern
- Zusammenspiel CSS und HTML
- Tabellen und Listen
- Gestaltungsbeispiele

Vorkenntnisse: Sicherer Umgang mit einem Textverarbeitungsprogramm

K54420 16 UStd. 165,- €
4 Abende, ab 11.11.2015
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr

▶ Rechtssichere Webseiten – was gilt es zu beachten?

Wer im Web veröffentlicht oder eine Seite online stellt, muss eine Vielzahl rechtlicher Bestimmungen beachten und begibt sich manchmal auf das unsichere Gelände ungeklärter Rechtsfragen. Dieser Kurs zeigt anhand aktueller Beispiele die möglichen Fallstricke auf und stellt Lösungsmöglichkeiten vor. Wichtige Fragen rund um die Vorbereitungen für den Webauftritt, der inhaltlichen Gestaltung und der Vermarktung von Webseiten werden behandelt:
Berücksichtigung von
- Urheber- und Wettbewerbsrecht
- Persönlichkeitsrechten
- Impressumspflicht
- Haftungsrisiken
- Schutz eigener Inhalte

Achtung: dieser Kurs ist keine Rechtsberatung, sondern eine Sensibilisierung und ersetzt den juristischen Beistand nicht!

K54430 16 UStd. 165,- €
4 Abende, ab 3.11.2015, Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Pilar May

Typo3 für Online-Redakteure

Mit dem kostenlosen Content-Management-System Typo3 können Sie ihre Internetseiten im Handumdrehen aktualisieren. Im Kurs lernen Sie Typo3 aus redaktioneller Sicht kennen und erarbeiten sich die Backend-Oberfläche und ihre vielfältigen Funktionen anhand praktischer Beispiele:

- Typo3-Grundlagen
- Arbeiten mit der Redaktionsoberfläche (Backend)
- Seitenstruktur erzeugen
- Seiteninhaltstypen
- Seiten anlegen und veröffentlichen
- Texte, Bilder und weitere Inhaltstypen einfügen
- Frontend-Editing
- Benutzerverwaltung.

K54440 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Bloggen mit tumblr

Tumblr ist ein Micro-Blogging-Dienst, der Ihnen ermöglicht, mit wenig Aufwand einen kostenlosen Blog einzurichten. Tumblr erfordert keine Programmierkenntnisse und Sie müssen sich auch nicht um einen Webserver kümmern. Einfacher geht es nicht!

K54445 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Witalij Semenenko

Weblogs und Websites mit WordPress

Content Management nach dem Tagebuchprinzip

Weblogs und Websites mit WordPress: Content Management nach dem Tagebuchprinzip
Über 200 Millionen Websites basieren bereits auf der kostenlosen Software WordPress. Leicht zu installieren und einfach administrierbar wird WordPress für unterschiedlichste Blogs, aber auch für die Realisierung umfangreicher Websites eingesetzt. Hunderte kostenloser PlugIns und Layoutvorlagen erfüllen dabei fast jeden Gestaltungs- und Funktionswunsch. WordPress bietet zudem beste Voraussetzungen, um Webseiten für Suchmaschinen zu optimieren.
Kursinhalt: Installation und Konfiguration von WordPress; Aufbau der Site-Struktur; Einfügen von Inhalten; Layout-Vorlagen und PlugIns; Multi-User-Betrieb; Spam-Schutz; Systemanforderung und geeignete Webhoster.

K54465 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Kopf in den Wolken – Datensicherung bei iCloud, Dropbox, Wuala & Co.

Wenn Sie Ihre Daten auf PC, Tablet und Smartphone synchron und sicher vor Datenverlusten halten wollen, kommen Sie an der Cloud kaum vorbei. In diesen z.T. kostenlosen Online-Speichern können Sie Fotos, Musik, Adressen und Dokumente komfortabel ablegen, gegen den Zugriff Dritter sichern und sie mit Freunden teilen:

- Clouds-Anbieter: Leistungsdaten und Preisstrukturen
- Registrierung und Anmeldeprozess
- Ordner auf dem Speichersystem anlegen
- Dateien ablegen, bearbeiten und löschen
- Freigabe für Dritte
- automatisiertes Arbeiten mit der Cloud
- Verschlüsselungstools und Sicherheitshinweise
- Bedenken zur Cloud-Nutzung, Geschäftsbedingungen richtig lesen

K54490 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 27.11.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 28.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Witalij Semenenko

Suchmaschinenoptimierung

Die schönste Webseite bringt nichts, wenn sie nicht gefunden wird!

In diesem Kurs werden wir alle wichtigen Bereiche der Suchmaschinenoptimierung behandeln und mit vielen „best practice"-Beispielen aus der freien Wirtschaft erläutern. Der Kurs wird sehr praxisnah aufgebaut sein, in dem wir die Vorgehensweisen unterschiedlicher Firmen bzw. Websites bzw. gerne auch Ihre eigenen Websites und Projekte analysieren und besprechen.

K54560 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

CONTENT-MANAGEMENT

Contentmanagement mit TYPO3

TYPO3 ist eines der mächtigsten freien Content-Management-Systeme für Erstellung und Verwaltung von Websites. Es findet seinen Einsatz bei allen Arten von Unternehmen. TYPO3 ist eine freie und kostenlose Software für dynamische Webseiten; Kennzeichen dynamischer Websites ist die Trennung datenbankgespeicherter Inhalte und des Layouts.
Der Kurs behandelt alle wichtigen Aspekte von TYPO3: Installation, Verwaltung und funktionale Erweiterung des CMS. Hinzu kommt die Einarbeitung in die Typo3 eigene Skriptsprache Typoscript und die Arbeit mit Layoutvorlagen (Templates). Aber auch Themen wie Suchmaschinenoptimierung mit Typo3, rechtliche Fragen bei Inhaltsverwendung und Verknüpfung der Website mit anderen Diensten (facebook, twitter) werden angesprochen.
- Installation & Konfiguration: Installation auf dem eigenen Rechner mit lokalem Server oder Serverinstallation beim Provider
- TYPO3-Grundlagen: Frontend und Backend, Nutzerkonten und Nutzerverwaltung, Spracheinstellungen, Grundlegende Funktionen im administrativen Backend
- Templates: Anpassung des Layouts einer Website mit Hilfe von HTML und CSS
- Typoscript: die TYPO3-eigene Skriptsprache zur Anpassung von Templates und Komponenten
- TYPO3 Extensions: Installation und Konfiguration von E-Mail- oder Newsletterkomponenten, Banner-Werbung oder Umfragemodulen
- Administration: Versions-Aktualisierung, Datensicherung und Datenbank backup
- Suchmaschinenoptimierung mit TYPO3
- Installation von Webanalyse in TYPO3: statistische Auswertung der Besucherströme und rechtliche Fragen

K54460BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 16.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Internet Portal und Content Managementsystem mit Joomla

Sie erhalten in diesem Seminar Hintergrundinformationen rund um kostenlos verfügbare Open Source Programme und Content Management-Systeme. Sie erfahren, wie Sie einen Internet-Auftritt entwerfen und planen können, Sie installieren das Content-Management System Joomla und richten es für Ihre Inhalte ein.

Folgende Themen werden behandelt:
- Planung eines Projekts: Zieldefinition und Realisierungsplanung
- Open Source, Urheber-Patentrecht und Lizenz
- Vorstellung Joomla, Funktionsumfang
- Technischer Hintergrund: Betriebssystem, Server, Datenbank, Programmierung dynamischer Webseiten
- Programm-Code: PHP, HTML, Cascading Style Sheets
- Cookies, Session-ID, Wiedererkennung von Benutzern
- Webspace mit PHP und MySql Datenbank, Download und Installation
- Anpassung von Layout und Design
- Anpassung von Formulierungen
- Erstellen von Menüs
- Datenschutz und -sicherheit
- Suchmaschinen
- Schnelligkeit
- News und Redaktionssystem, Blogs
- FAQs, statischer Inhalt
- Zusatzmodule, Fotogalerien
- Verantwortlicher Umgang mit Benutzerdaten, Offenlegung
- Zugriffsstatistiken

L54470BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 18.1.2016
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Internetseiten erstellen mit Wordpress

Mit Hilfe von Wordpress können Sie einfach und schnell eine Webseite erstellen. Sie erfahren in dem Seminar, wie Sie das System lokal und im Internet installieren, Sie gestalten das Aussehen Ihrer Wordpress-Webseite, fügen Texte, Bilder, Videos ein, und lernen erweiternde „Plugins“ kennen. Sie erhalten Tipps für das Bekanntmachen der Webseite.
Bestandteil des Seminars sind die Themen Datenschutz und Datensicherheit, sowie die mit der Veröffentlichung einer Webseite verbundenen rechtlichen Aspekte.

K54485BU 40 UStd. 395,- €
Bildungsurlaub,
1 Woche ab 30.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Gerd Theobald

Texten für Internet und Social Media

Wussten Sie, dass 80% aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Das Aufnehmen von Information im Internet funktioniert nach ganz anderen Regeln als das klassische Lesen von gedruckten Medien. Niemand will lange am Monitor sitzen. Also gilt es, schnell und präzise zur Sache zu kommen. Wie formuliere ich so, dass ich von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werde? Ob Twitter, Blog, Newsletter oder Website: nur, was gut geschrieben und strukturiert ist, erreicht noch den Empfänger. Was sind Teaser oder Hypertext und was ist Storytelling? Der Kurs kombiniert theoretisches Grundwissen mit vielen praktischen Übungen. Die Themen im Überblick:
- Grundlagen des Textens
- Headline, Subline und Bildunterschriften
- Verschiedene Teasertypen texten
- Fließtext, Content, Storytelling
- Texten für Suchmaschinen
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co

Armin Gemmer ist freier Trainer und PR-Journalist mit Schwerpunkt Online-Kommunikation.

K60015 20 UStd. 135,- €
1 Wochenende
Sa, 14.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
So, 15.11.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Armin Gemmer

DATENSICHERUNG/ DATENSCHUTZ

Tablet-PC und Smartphone Sicherheit

Der aktuelle Trend im Computerbereich geht in Richtung Tablet-PC und Smartphones als Computer in der Hosentasche und alle Daten in der Cloud. Doch diese mobile Freiheit, an jedem Ort der Welt zu kommunizieren und alle Daten auf einem Gerät zu speichern, ist oft gleichzeitig auch ein Einfallstor für Datensammler und Betrüger. Angriffsziel sind meistens Passwörter, Kontaktdaten oder vertrauliche Dokumente. Dieser Kurs zeigt aktuelle Risiken bei der Nutzung von Tablet-PCs/Smartphones und erklärt entsprechende Schutzfunktionen. Auf die Funktionen der Betriebssysteme iOS (Apple iPads) und Android wird eingegangen:
- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play store
- Einrichten und überprüfen der Zugriffsrechte von Apps
- Schutz der eigenen digitalen Identität
- Sichere Nutzung von Bluetooth und WLAN
- Verschlüsselung von Daten und E-Mails
- Ergreifung von Maßnahmen bei Diebstahl/ Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten
- Einrichten und Konfigurierung der Geräte von Kindern, um einen sicheren Rahmen für die Nutzung der Mobilgeräte zu schaffen.

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert. Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/ Tablets sollten vorhanden sein.

K54660 4 UStd. 45,- €
Fr, 2.10.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Dirk Gödde

▶ Datenschutz im Unternehmen

Es gibt praktisch kein Unternehmen, in dem nicht schutzwürdige Daten verarbeitet werden. Vorkehrungen gegen einen leichtfertigen oder missbräuchlichen Umgang mit diesen Daten sind kein Luxus, sondern rechtliche Verpflichtung. Bei Verstößen drohen hohe Bußgelder oder sogar Strafen, jedenfalls aber ein Vertrauens- und Ansehensverlust bei Kunden oder Geschäftspartnern.
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie den gesetzlichen Anforderungen an den Datenschutz entsprechen.
Themen sind u.a.:
- Definition Datenschutz und seine Entwicklung bis heute
- Datenschutzgesetze
- Datenschutzpflicht des Unternehmens
- Rechte der Betroffenen
- Beschäftigtendatenschutz
- Datenschutz bei Auftragsdatenverarbeitung (Outsourcing)
- Datenschutz beim länderübergreifenden Informationsaustausch
- Europäische Datenschutzregelungen und ihre Verbindlichkeit für deutsche Unternehmen
- Datenschutzkontrolle durch die Aufsichtsbehörden
- Sanktionen und rechtliche Konsequenzen bei Verstößen

K54670 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Jens-Michael Graber

▶ PROJEKTMANAGEMENT

▶ Projekte organisieren und erfolgreich durchführen

Projektmanagement

Unklare Kompetenzen, Aufgaben und Ziele sowie unrealistische Planung lassen viele Projekte scheitern. Selbst jahrelange Mitarbeit in Projekten bringt nicht automatisch das know-how eines Projektleiters.
In diesem Seminar lernen Sie, wie man Projekte definiert, sie systematisch gliedert, plant, durchführt und auswertet. Sie lernen die wichtigsten Methoden und Werkzeuge und ihre Anwendung kennen. Sie erkennen Probleme in Organisation und Projektabwicklung und die Anforderungen an den Projektleiter.
- Projektinitialisierung: Zieldefinitionen, Risikoanalyse, -management
- Projektplanung: Allgemeines, Produktstrukturplan, Projektstrukturplan
- Netzplantechnik, Ablauf- und Terminplanung, Ressourcen- und Kostenplanung, Aufwandsschätzung
- Projektkontrolle und -steuerung

Die einzelnen Einheiten werden anhand eines Beispiels praktisch geübt.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

K50901BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 26.10.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

L50901BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 25.1.2016
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Siegfried Reuscher

▶ Projektmanagement mit MS-Project

Sinnvoller Einsatz der Funktionen der Projektplanungssoftware in der Projektplanung und -durchführung:
- Benutzeroberfläche
- Projektstrukturplan
- Anordnungsbeziehungen (Netzplan)
- Ressourcenplanung
- Planspiele, was wäre wenn?
- Prioritäten
- Projektkontrolle und -steuerung
- Berichtswesen

Vorkenntnisse: Kenntnisse zum Thema Projektmanagement.
Herr Reuscher ist Projektmanagementdienstleister.

K50910 15 UStd. 185,- €
1 Wochenende
Fr, 11.12.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 12.12.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Siegfried Reuscher

▶ IT-Projektmanagement

IT-Projekte bergen Konfliktpotenziale, die ihre Effizienz einschränken bzw. die Zielerreichung gefährden können. Sie resultieren oft aus Missverständnissen zwischen Auftraggebern und Auftragnehmern und mangelnder Transparenz der Projektanlage gegenüber den betroffenen Anwendern, die die Auswirkungen der Projekte auf Arbeitsabläufe und Arbeitsplatz dann nicht einschätzen können. Vermeiden lassen sich diese Konfliktpotenziale weitgehend durch die Anwendung formaler IT-Projektmanagementelemente und -strategien.
Der Kurs IT-Projektmanagement vermittelt den Einblick in das breite Spektrum dieser Elemente und Strategien anhand der Prozessschritte, die sich bei der Softwareentwicklung als Dienstleistung ergeben. Er richtet sich nicht nur an Personen, die explizit die Funktion eines Projektmanagers wahrnehmen, sondern auch an die Träger spezifischer Aufgaben, die ihre Tätigkeit vor dem Hintergrund von Projektmanagementwissen effizienter gestalten wollen.
Vertragstypen: Werkvertrag – Dienstleistungsvertrag – Merkmale, Vor- und Nachteile der Vertragsformen, Voraussetzungen, Formulierungsbeispiele
Anforderungsaufnahme: Pflichtenheft, Grob- und Feinkonzept
Aufwandsschätzungen: Verfahren
Prozessmodelle: Wasserfallmodell, modifiziertes Wasserfallmodell, V-Modell, agiles Projektmanagement
Aktivitätskontrolle: Projektprotokolle, Entscheidungsprotokolle, To-Do-Listen, Tracking-Systeme
Qualitätssicherung: Quality Gates, Prozessrückkoppelung
Abnahme: Abnahmeverfahren. Abnahmedokumentation
Beteiligte und Betroffene: Rollen, Umgang, Kommunikation, Selbstdarstellung
Herr Huthmann ist EDV Organisator und Softwareentwickler

K54800BU 40 UStd. 325,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 2.11.2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rainer Huthmann

▶ Agiles Projektmanagement am Beispiel von Scrum

Sie haben schon von agiler Softwareentwicklung gehört und möchten gerne wissen, um was es dabei geht? Sie möchten Projektmanagement betreiben, doch die reguläre Art ist Ihnen zu umfangreich? Sie möchten den für Ihr Unternehmen optimalen Weg zur Softwareentwicklung herausfinden?
Dieser Kurs begleitet Sie durch die Welt der agilen Softwareentwicklung am Beispiel von Scrum und dessen Verbindung zum agilen Projektmanagement. Sie werden eine Reihe von Verfahren und Methoden kennenlernen, die sich im Rahmen von agiler Softwareentwicklung, aber auch bei herkömmlichen Projektmanagement anwenden lassen. Ziel ist nicht das Wissen der Theorie, sondern die Erkenntnis der Flexibilität, um agiles Projektmanagement erfolgreich im Unternehmen umsetzen zu können.
- Agile Softwareentwicklung: Begriffe und Methoden
- Definition von Scrum, dem Scrum Flow und den Rollen in Scrum
- Scrum-Meetings (Daily Scrum, Sprint Planning 1 und 2, Sprint Retrospective, Sprint Review)
- Die Auswirkung von Scrum auf Team-Zusammenhalt, Interaktion mit Vorgesetzten und Kunden, gemeinsame Planung und transparente Umsetzung von Aufgaben
- Agiler Werkzeugkasten (Praktiken und Methoden)

– Agiles Projektmanagement: Rolle des Projektleiters, Meilensteine, Stakeholder, Aufgabenplanung und Fortschrittsvisualisierung

Herr Eid ist Dipl.-Informatiker (FH)

K54850BU 40 UStd. 365,- €
Bildungsurlaub
1 Woche, ab 12.10..2015
Mo – Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Patric Eid

▶ IT-TRENDS

▶ Arbeiten mit dem 3D-Drucker

3D-Drucker für Heimanwender sind mittlerweile bereits ab rund 600 € erhältlich. Die passende Software wird mitgeliefert oder kann heruntergeladen werden. Die Herstellung von Objekten wie kleine Spielzeuge, Schmuck o.ä. sind damit möglich. Strukturell komplexere, sehr belastbare Objekte und einwandfreie Kurven sind nur mit professionellen Druckern herstellbar. Es ist außerdem möglich, sein Objekt in einem FabLab ausdrucken zu lassen oder die CAD-Datei bei Online-Services hochzuladen und sich sein Produkt nach Hause liefern zu lassen. 3D-Scanner wandeln beliebige Objekte in Daten um. Dies funktioniert bereits mit einer einfachen Webcam und einer speziellen Software. Auch hierfür werden Online-Dienste angeboten, die ein Objekt anhand von Fotos aus verschiedenen Perspektiven in eine Datei umwandeln.
Dieser Kurs führt in das Basiswissen rund um 3D-Druck ein und stellt Heimanwendungen und ihre Umsetzung vor.

K54900 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Odalf Rose

▶ Arbeiten mit dem Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein Einplatinencomputer. Seine Grundfläche entspricht etwa den Abmessungen einer Kreditkarte. Der Raspberry Pi kam Anfang 2012 auf den Markt; sein großer Erfolg ist nicht zuletzt auf den niedrigen Preis von 25 bis 40 € zurückzuführen. Der Rechner so einfach aufgebaut, dass er ohne große Vorkenntnisse zum Programmieren und Experimentieren einlädt. Es existiert ein großes Zubehör- und Softwareangebot für verschiedenste Anwendungsbereiche. Verbreitet ist z.B. die Anwendung als Mediacenter, da der Rechner Videodaten in voller HD-Auflösung über die HDMI-Schnittstelle an den Fernseher ausgeben kann.
Dieser Kurs führt in die Nutzung und Programmierung dieses faszinierenden Mini-Computers ein und ist geeignet für alle, die Spaß und Interesse am technischen Experimentieren haben und sich in die frühen Tage der Garagen-Computer-Basteleien zurückversetzen wollen.

K54910 15 UStd. 165,- €
1 Wochenende
Fr, 30.10.2015, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 31.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Odalf Rose

▶ PROGRAMMIEREN

▶ Programmieren in C/C++ (Grundlagen)

Die Programmiersprache C eignet sich hervorragend als Einstieg in die am meisten verbreiteten modernen Sprachen (z.B. C++, Java, C#, usw.). Entscheidende Vorteile sind der geringe Umfang an Sprachelementen, die schnelle Laufzeit, Unterstützung modularer Programme, sowie die gute Portabilität. Mit vielen einfachen Beispielen bringen wir Ihnen die Syntax der Sprache C nahe. Inhalte:
– Strukturierung des Quellcodes und die Einhaltung der bestehenden Standards
– Datentypen
– Kontrollstrukturen
– Ein-Ausgaben
– Operatoren
– Funktionen
– Modularität

Vorkenntnisse: Erste Programmierkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

K55220 28 UStd. 320,- €
2 Wochenenden, ab 9.10.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

▶ Programmieren mit C++ (Aufbau)

C++ ist eine solide Basis für konsequente und saubere Programmierung. Die Objektorientierung bietet breiten Raum für elegantes Softwaredesign. Vererbungshierarchien fördern die Wiederverwendbarkeit von Codefragmenten oder gar ganzen Programmen. Erst mit objektorientierten Sprachen wie C++ wurden Programme wirklich wartbar und administrierbar.
Dieser Kurs bietet Ihnen die ganze Palette, angefangen von der Objektorientierung bis hin zu Designfragen. Viele praxisbezogene Beispiele runden den Kurs ab.
Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Programmieren mit C/C++ – Grundlagen(siehe oben) bzw. Grundkenntnisse einer höheren Programmiersprache!

K55230 28 UStd. 320,- €
2 Wochenenden, ab 6.11.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Ralf Rhode

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket ESWE VERKEHR

▶ Programmieren mit Java – Grundlagen

Java ist eine einfache, objektorientierte, sichere, architekturunabhängige und sehr leistungsstarke Programmiersprache. In diesem Kurs lernen Sie die wesentlichen Grundlagen von Java kennen und anwenden:
1. Syntax von Java
   – Die Installation und die Werkzeuge des JDK
   – Der Aufbau von Java-Applikationen
   – Primitive Datentypen
   – Binäre, logische und arithmetische Operationen
   – Kontrollanweisungen
2. Objektorientierte Programmierung
   – Basisklassen, abgeleitete Klassen, finale Klassen
   – Abstrakte Klassen und Interfaces
   – Pakete und der Import von Klassen
   – Ausnahmebehandlung
   – Generics
3. Java Plattform
   (wichtige Java-Klassen und Frameworks)
   – Wrapperklassen
   – Strings, StringBuffer
   – Klassen zur Objektverwaltung
   – Ein-/ Ausgabebausteine

Vorkenntnisse: Grundlagen der Programmierung. C oder C++-Kenntnisse sind sinnvoll

L55250 30 UStd. 320,- €
2 Wochenenden, ab 22.1.2016
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

L55261 30 UStd. 320,- €
2 Wochenenden, ab 4.3.2016
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

▶ Programmieren mit Java – (Aufbau)

Aufbauend auf den Grundlagenkurs werden folgende Themen behandelt:
– Parallele Programmierung in Java
– Netzwerkprogrammierung
– Verteilte Verarbeitung in Java (remote method invocation)
– Java Servlets
– Java Database Connectivity
– eine kurze Einführung in Enterprise Java Beans

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses Java-Grundlagen oder vergleichbare Fortgeschrittenen-Kenntnisse

J55261 30 UStd. 320,- €
2 Wochenenden, ab 19.6.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00 – 17:00 Uhr
Said Hasan Hashemi

▶ Programmieren mit VISUAL BASIC.NET

Visual Basic von Microsoft ist eine weit verbreitete Programmiersprache mit der sich eigenständige Windowsanwendungen programmieren lassen. Der Kurs bietet eine Einführung in die Programmierung.
– Visual Basic und .NET
– Grundlegende Sprachstrukturen
– Kontrollstrukturen und Schleifen
– Prozeduren und Funktionen
– Fehlerbehandlung
– Objektorientierte Programmierung

K55270 30 UStd. 320,- €
2 Wochenenden ab 4.12.2015
Fr, 17:00 – 21:00 Uhr
Sa, 9:00- 17:00 Uhr
Eberhard Kaefer

▶ MUSIK DIGITAL

▶ Musikproduktion

Basiswissen kompakt

Das Tonstudio für den kreativen Musiker findet sich heute virtuell im Mac oder PC. Dieser Crashkurs bietet wichtige Entscheidungshilfen bei der Wahl der Rechner-Ausstattung (Mac oder PC) sowie Einblicke in verschiedene Arbeitsweisen mit MIDI- und Audio-Spuren. Geklärt werden wichtige technische Grundbegriffe aus dem Homestudio-Bereich und wichtige Fragen rund um die Sound- und Musikproduktion.
Am Beispiel des Profi-Programms „Apple Logic“ (Mac) erfährt der Teilnehmer, wie man von der musikalischen Idee zum fertigen Song kommt. Als Alternative werden vorgestellt: das ebenfalls beliebte Programm „Ableton Live“ sowie darüber hinaus die kostenfreie Programme „MuLab“ (Digital Audio Workstation) und „Audacity“ (Audio-Editor). Wer Laptop, Maus und Kopfhörer besitzt, bringt das Equipment bitte mit.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Presets und Songs für Firmen der MI-Branche. Er hat 2009 mit „Citrus Jam“ ein eigenes Lounge-Album herausgebracht und arrangierte u.a. für den Hot Chocolate-Sänger Greg Bannis. Kopfhörer!

K56300 8 UStd. 95,- €
1 Samstag, 14.11.2015
9:00 – 16:00 Uhr
Dr. Matthias Sauer

▶ Audio-Bearbeitung – Grundlagen

Mit der Freeware „Audacity“ findet sich ein digitaler Audio-Editor für Windows, Mac und Linux. Dieser Kurs stellt die wichtigsten Funktionen dieses leistungsfähigen Programms vor. Sie werden Audio-Dateien bearbeiten, Musikstücke schneiden, mehrere Spuren mischen und Effekte verwenden. Wer Laptop, Maus und Kopfhörer besitzt, bringt das Equipment bitte mit und installiert zuvor die aktuelle Version der Software.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Presets und Songs für Firmen der MI-Branche. Er hat 2009 mit „Citrus Jam“ ein eigenes Lounge-Album herausgebracht und arrangierte u.a. für den Hot Chocolate-Sänger Greg Bannis. Kopfhörer!

K56400 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 28.11.2015
10:00 – 13:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

▶ Fit fuer das digitale Songwriting: Crashkurs Harmonielehre für Einsteiger

Das Pauken von Akkorden und die Buchlektüre waren gestern. Anhand der neuen App „Chordbot“ für Smartphone und Tablet-PC (Android, iOS) erfahren Sie in diesem dreistündigen Kurs beliebte Akkordfolgen, die Sie für eigene Songs verwenden koennen. Lernen Sie Chordbot kennen und lassen Sie sich zu neuen Akkordverbindungen inspirieren. Bitte die kostenfreie App zuvor herunterladen und ein Smartphone oder Tablet-PC mitbringen.
Matthias Sauer arbeitet journalistisch für Magazine wie KEYS oder Tastenwelt. Er produziert Presets und Songs für Firmen der MI-Branche. Er hat 2009 mit „Citrus Jam“ ein eigenes Lounge-Album herausgebracht und arrangierte u.a. für den Hot Chocolate-Sänger Greg Bannis. Bitte die kostenfreie App zuvor herunterladen und ein Smartphone oder Tablet-PC mitbringen.

K56500 4 UStd. 45,- €
1 Samstag, 12.12.2015
10:00 – 13:15 Uhr
Dr. Matthias Sauer

www.vhs-wiesbaden.de

Grundbildung

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn Sie etwas aufschreiben müssen – im privaten Bereich, aber auch im Beruf? Vielen Menschen geht es so, in Deutschland sind es 7,5 Millionen! Für viele von ihnen ist es sehr schwer, ohne Hilfe zu lernen - deshalb finden Sie bei uns Kurse, in denen Sie Ihre Rechtschreib- und Grammatik-kenntnisse auffrischen und verbessern können.

Auch wenn Sie Schulabschlüsse nachholen wollen, können wir Ihnen weiterhelfen. Wir bieten Ihnen Vorbereitungskurse sowohl für den Hauptschul- als auch für den mittleren Abschluss.

Lesen und schreiben für Deutsche 110
Schulabschlüsse 111

Sie können es!

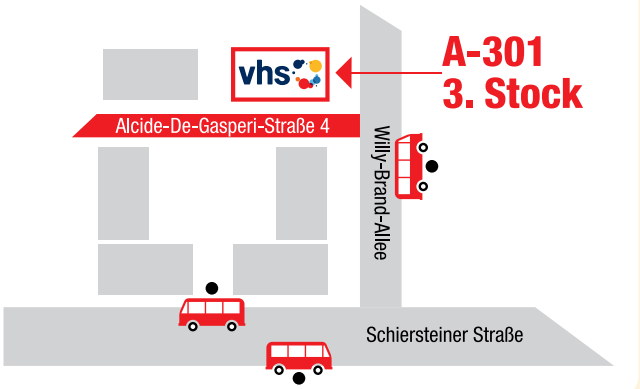
Lernen Sie lesen und schreiben.

Sie sind nicht alleine.
Gemeinsam schaffen wir es!

Wir beraten Sie gern

Karl Christian Damke
Programmbereichsleiter
Fremdsprachen, Deutsch als Muttersprache
Telefon +49 (0)611 98 89-149
E-Mail kdamke@vhs-wiesbaden.de
Raum A-301

Hier finden Sie uns



▶ KURSE

▶ Wort und Schrift (für deutsche Muttersprachler)

In diesem Kurs lernen Sie die deutsche Schrift von Anfang an – von den Buchstaben, über Groß- und Kleinschreibung bis hin zu längeren Wörtern und einfachen Sätzen.

K61011 40 UStd. 48,- €
20 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Marion Hollmann

▶ Schreiben im Beruf (für deutsche Muttersprachler)

In Ihrem Beruf sind sie oft damit überfordert Texte zu lesen und zu schreiben? Oder wollen Sie vielleicht den Beruf wechseln – zögern aber, weil Sie im neuen Job viel mehr lesen und schreiben müssten? Dieser Kurs startet mit Ihren Wünschen und Problemen im Job und macht Sie Schritt für Schritt fit für den Beruf. Sie wiederholen die wichtigsten Grammatikregeln, verbessern Ihre Texte und gewinnen das nötige Selbstvertrauen.

K61013 80 UStd. 96,- €
30 Nachmittage, ab 9.9.2015
Mi + Fr, 15:30 – 17:30 Uhr
Peter Christian Ehrentraut

▶ Schreibtraining (für deutsche Muttersprachler)

Sie sprechen sicher Deutsch, aber beim Schreiben treffen Sie immer wieder auf Unsicherheiten? Groß- oder Kleinschreibung, auseinander oder zusammen, Komma oder nicht? Im Kurs werden Regeln verständlich gemacht, anschauliche Beispiele geliefert und Übungen dazu gemeinsam besprochen. Verbessern Sie Ihre Texte, die Sie beruflich oder privat schreiben und gewinnen Sie an Sicherheit.

K61014 60 UStd. 72,- €
30 Nachmittage, ab 8.9.2015
Di + Do, 15:00 – 16:30 Uhr
N.N.

▶ Beratung

Egal, ob Sie noch einmal ganz am Anfang anfangen wollen oder „nur“ Ihre Rechtschreibung trainieren wollen: Wir haben den richtigen Kurs für Sie! Wir bieten Ihnen eine kostenlose Beratung, anonym und unverbindlich bei Herrn Damke: Telefon (06 11) 98 89-149. Rufen Sie einfach an und machen Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie!

▶ Informationen für Angehörige/Freunde

Seit der Level-One-(leo)Studie 2011 lässt sich die Zahl der funktionalen Analphabeten erstmals mit einer aussagekräftigen Zahl beziffern: 7,5 Millionen Menschen in Deutschland haben große Schwierigkeiten mit den Anforderungen des alltäglichen Schriftsprachgebrauchs zurechtzukommen.
Doch trotz der alarmierenden Zahlen fehlt es an breiter Öffentlichkeit und vergleichsweise wenige Menschen finden ihren Weg in Kursangebote.

Ohne die Hilfe von Freunden, Verwandten und Bekannten ist es oft schwer sich über Angebote und Möglichkeiten zu informieren und die nötige Motivation aufzubringen wieder zur Schule zu gehen.
Als Volkshochschule sehen wir uns hier in der Verantwortung. Wir bieten Kurse, in denen das Schreiben und Lesen neu gelernt oder wieder aufgefrischt werden kann. Natürlich versuchen wir, dafür die idealen Bedingungen zu schaffen: Kleine Gruppen, individuelle Betreuung und eine entspannte, stressfreie Atmosphäre.
Sie helfen uns sehr, wenn Sie im Freundes-, Bekannten- oder KollegInnenkreis auf das Lernangebot der vhs Wiesbaden hinweisen.
Wenn Sie sich für das Thema interessieren und gerne mehr erfahren, vielleicht auch praktische Hilfestellung erhalten möchten, wir bieten auch regelmäßig Workshops zum Thema an.

▶ Workshops/ Fortbildungen

Funktionale Analphabeten erkennen, ansprechen, vermitteln, begleiten Sensibilisierungs- und Trainingsangebote für Beschäftigte in sozialen Einrichtungen, Wohlfahrtsverbänden, in Unternehmen und alle Interessierte.
Die Veranstaltungen wollen Menschen in verschiedenen Funktionen (Beratende, Kolleg/innen, Vorgesetzte) die Möglichkeit geben, sich näher über die Problemlage zu informieren, um den Betroffenen zu helfen, diese anzusprechen und auf entsprechende Angebote der vhs hinzuweisen.
Sie erhalten hier Hintergrundinformationen zu Analphabetismus in Deutschland (Ursachen, Erscheinungsformen, Größenordnung), hilfreiche Praxistipps, wie Sie Betroffene besser erkennen, ansprechen, vermitteln und begleiten können und die Gelegenheit mit Lernenden und Lehrenden aus der Alphabetisierung direkt über Ursachen, Folgen und Erfahrungen mit dem Analphabetismus und über die Erfahrungen mit der zweiten Chance zur Alphabetisierung zu sprechen. Diese Fortbildungen sind auch als Inhouse-Training möglich. Termine auf Anfrage.

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

Wir beraten Sie gern

Stefan Zimmermann
Schulbereichs- und Lehrgangsleitung
Telefon 0611 98 89-153
E-Mail: szimmermann@vhs-wiesbaden.de

▶ SCHULABSCHLÜSSE

Vor der Anmeldung zu den Schulabschlusskursen sind die Teilnahme an einem Test sowie ein persönliches Gespräch verbindlich. Die Testtermine und weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon (06 11) 98 89-15

Diese Kurse sind nicht ermäßigbar, Ratenzahlung ist möglich, regelmäßige Teilnahme verpflichtend.

▶ Hauptschulabschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Hauptschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Politik & Wirtschaft, Biologie und Erstellung einer Projektarbeit.
Der Hauptschulabschluss ist nach AZAV zertifiziert und kann mit Bildungsgutschein besucht werden! Dann erweitert sich der Stundenumfang auf 300 UStd. und weitere Wochentage!

K51960 208 UStd. 760,- €
52 Vormittage, ab 3.11.2015
Di + Do, 8:15 – 11:30 Uhr

K51960Z 308 UStd. 1506,- €
77 Vormittage ab 3.11.2015
Mo – Fr, 8:15 – 11:30 Uhr

▶ Mittlerer Abschluss

In diesem Lehrgang werden Sie intensiv auf die Prüfung zur Erlangung des Realschulabschlusses des Staatlichen Schulamtes vorbereitet.
Unterrichtsfächer: Deutsch, Mathematik, Biologie, Gesellschaftslehre, Englisch

Die Teilnahme am Kurs ist nur nach vorheriger Beratung und Test möglich! Bitte vereinbaren Sie unter Telefon 06 11 – 98 89 151 oder berufundkarriere@vhs-wiesbaden.de einen Termin.

K51970 483 UStd. 1650,- €
97 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, Mi, Fr, 8:15 – 13:15 Uhr

Sprachen

Dem Sprachenlernen wird viel nachgesagt: Es sei schwer und langwierig zum Beispiel. Gleichzeitig seien Sprachen der Schlüssel zum Erfolg und die Brücke zu neuen Kontakten, Geschäftspartnern und Freunden. Viele Sprachen zu beherrschen erweitert den Horizont, schafft neue Perspektiven und Zugänge und ist ein zentrales Einstellungskriterium.

Wir an der vhs Wiesbaden freuen uns daher sehr Ihnen ein breites Angebot bieten zu können. Lernen Sie mit uns Deutsch von „Hallo! Wie geht's?“ bis Goethe, finden Sie in Englisch, Französisch, Spanisch und Italienisch genau den passenden Kurs, sei es entspannt am Vormittag, intensiv und kompakt am Abend und Wochenende oder auch als Bildungsurlaub. Mit insgesamt 30 Sprachen von Arabisch bis Swahili umspannt unser Angebot alle fünf Kontinente – mit modernen Inhalten und Methoden, die Sie als Lernende ernstnehmen. Denn auch wenn vieles am Sprachenlernen harte Arbeit ist – mit Spaß, Motivation und interessanten Perspektiven bieten wir Ihnen die beste Ausgangssituation für einen erfolgreichen Weg zu Ihrer neuen Lieblingssprache.

Sollten Sie einmal nicht das perfekte Angebot auf Ihrem Niveau finden, oder sich ein maßgeschneidertes Programm für sich oder Ihre Firma wünschen, zögern Sie nicht uns direkt anzusprechen. Wir freuen uns auf Sie!

Sprachberatung	115
Prüfungen	116
Deutsche Gebärdensprache (DGS)	118
Deutsch und Integrationskurse	119
Englisch	128
Französisch	134
Italienisch	139
Spanisch	142
Weitere Fremdsprachen A – Z	147
Fortbildungen für Lehrkräfte	157

Sprachen
Der Fachbereich

Geschäftszeiten Fachbereich Sprachen

Montag, Dienstag, Donnerstag:
15:00 – 17:30 Uhr

Mittwoch:
9:00 – 12:00 Uhr

Anja Caroline Weber
Fachbereichsleiterin Sprachen
Deutsch als Fremd- und Zweitsprache, Lehrkräftefortbildung, Firmentraining
Telefon +49 (0)611 98 89-143
Fax +49 (0)611 98 89-139
E-Mail acweber@vhs-wiesbaden.de
Raum A-312

Karl Christian Damke
Programmbereichsleiter
Fremdsprachen, Deutsch als Muttersprache
Telefon +49 (0)611 98 89-149
E-Mail kdamke@vhs-wiesbaden.de
Raum A-301

Gabriele Nisius
Pädagogische Mitarbeiterin
Projektleitung Tandem Deutsch-International
Telefon +49 (0)611 98 89-113
Fax +49 (0)611 98 89-139
E-Mail gnisius@vhs-wiesbaden.de
Raum A-310

Karin Schneider
Fachbereichsassistentin
Telefon +49 (0)611 98 89-135
Fax +49 (0)611 98 89-139
E-Mail kschneider@vhs-wiesbaden.de
Raum A-310

Beate Jung-Stöckle
Pädagogische Mitarbeiterin
Integrationskurse, Deutschprüfungen, Einbürgerungstests
Sprechzeiten:
Mo, Mi, Do 8.30 – 12.00 Uhr
Mo, Do 16.00 – 18.00 Uhr
Telefon +49 (0)611 98 89-144
Fax +49 (0)611 98 89-139
E-Mail bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de
Raum A-314

Anne Juliane Alke
Programmbereichsleiterin
Fremdsprachen
Telefon +49 (0)611 98 89-148
E-Mail ajalke@vhs-wiesbaden.de
Raum A-301

Michaela Maschlanka
Fachbereichsassistentin
Telefon +49 (0)611 98 89-134
Fax +49 (0)611 98 89-139
E-Mail mmaschlanka@vhs-wiesbaden.de
Zi. A-311

Der Fachbereich ist vom 21. Dezember 2015 bis zum 5. Januar 2016 in der Winterpause.

Sprachberatung

Sprachberatung Deutsch

Montag, Donnerstag: 15:00 – 17:30 Uhr
Mittwoch 9:00 – 12:00 Uhr
Haus A, Raum A-315
E-Mail sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

Es beraten Sie: Michaela Brinitzer, Mirna Emersic, Dr. Olga Funke, Roland Gschweng, Christiane Rossi, Britta Weber, Zana Zuljevic

Sprachberatung Fremdsprachen

Dienstag 16:00 – 19:00 Uhr
Haus A, Raum A-315
Telefon (nur Fremdsprachen) +49 (0)611 98 89-136
E-Mail sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

Es beraten Sie: Marie-Therese Walz-Damideaux, Anne Sadeghpour

Einstufungstest

Neu: sprachtest.vhs-wiesbaden.de kostenlos, online, Selbsteinschätzung und Test in einem!

Bitte machen Sie vorbereitend zu einem Beratungskontakt den Einstufungstest unter www.sprachtest-vhs-wiesbaden.de und bringen Sie das Ergebnis mit oder senden es an sprachberatung@vhs-wiesbaden.de.

Sprachniveaus

Unsere Sprachkurse sind mit den Niveaus A1, A2, B1, etc. des Europäischen Referenzrahmens gekennzeichnet. Sie finden diese Kennzeichnung immer im Kurstitel. Übersichten zu den Fremdsprachen finden Sie im jeweiligen Programmteil.

Am Ende der jeweiligen Stufe können Sie…

A1

… vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen, Fragen zu Ihrer Person stellen und Fragen hierzu beantworten. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

… Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/ Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

B1

… die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht. Sie können die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

… längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in der Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen. Sie können sich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist, und können sich an Diskussionen beteiligen. Darüber hinaus können Sie klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

C1

… längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu Ihrem Spezialgebiet stehen. Sie können sich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden. Sie können sich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und einen angemessenen Stil wählen.

C2

… gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen. Sie können sich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und sind auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut. Sie können die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Team FB Sprachen

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

telc-Prüfungen Fremdsprachen

Mit den telc-Sprachprüfungen in unserem Haus können Sie Ihre Sprachkenntnisse zertifizieren und europaweit anerkennen lassen. Ihr Niveau oder Ihre Sprache ist nicht dabei?

Beratung: Karin Schneider
kschneider@vhs-wiesbaden.de

Bitte beachten Sie unseren **Anmeldeschluss** für die **telc-Prüfungen Fremdsprachen** im November 2015 (außer Deutsch): **9. Oktober 2015**. Bei einer Gruppe ab sechs Teilnehmenden reduziert sich die Prüfungsgebühr pro Person um € 45,-. Die Prüfungsgebühr wird bei Anmeldung fällig.

▶ **telc English A2**			
K79000	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc English A2-B1**			
K79001	195,- €	21.11.2015	
▶ **telc English B2**			
K79002	215,- €	21.11.2015	
▶ **telc Français A2**			
K79003	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Français B1**			
K79004	195,- €	21.11.2015	
▶ **telc Français B2**			
K79005	215,- €	21.11.2015	
▶ **telc Español A2**			
K79013	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Español B1**			
K79014	195,- €	21.11.2015	
▶ **telc Español B2**			
K79015	215,- €	21.11.2015	
▶ **telc Italiano A2**			
K79016	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Italiano B1**			
K79017	195,- €	21.11.2015	
▶ **telc Italiano B2**			
K79018	215,- €	21.11.2015	
▶ **telc Português A1**			
K79019	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Português A2**			
K79020	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Português B1**			
K79021	195,- €	21.11.2015	
▶ **telc Russisch A1**			
K79022	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Russisch A2**			
K79023	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Russisch B1**			
K79024	195,- €	21.11.2015	
▶ **telc Russisch B2**			
K79025	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Türkçe A1**			
K79027	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Türkçe A2**			
K79028	130,- €	21.11.2015	
▶ **telc Türkçe B1**			
K79029	195,- €	21.11.2015	

SWEDEX Prüfungen

Beratung: Karin Schneider
kschneider@vhs-wiesbaden.de

▶ **SWEDEX B1**		
K79030	170,- €	21.11.2015
▶ **SWEDEX B2**		
K79031	170,- €	21.11.2015

Cambridge-Zertifikate

Beratung: Karl C. Damke
kdamke@vhs-wiesbaden.de

▶ **Cambridge English: First (FCE) B2**

Prüfungsgebühr 185,- €

	Termin	Anmeldeschluss
K79035	12.12.2015	16.10.2015

▶ **Cambridge English: Advanced (CAE) C1**

Prüfungsgebühr 195,- €

	Termin	Anmeldeschluss
K79036	5.12.2015	16.10.2015

▶ **Cambridge English: Proficiency (CPE) C2**

Prüfungsgebühr 200,- €

	Termin	Anmeldeschluss
K79037	7.11.2015	02.10.2015

Deutsch-Zertifikate

Beratung: Beate Jung-Stöckle:
bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de

▶ telc Deutsch B1

Prüfungsgebühr € 160,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79070	26.09.2015	20.08.2015
K79071	07.11.2015	01.10.2015
K79072	12.12.2015	05.11.2015

A1 und A2 Prüfungen sowie der **Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 (DTZ)** werden an den gleichen Terminen durchgeführt. Nähere Auskünfte dazu erhalten Sie im Fachbereich.

telc Deutsch B2

Prüfungsgebühr € 180,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79075	10.10.2015	03.09.2015
K79076	28.11.2015	22.10.2015

Goethe-Zertifikat B2

Prüfungsgebühr € 180,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79080	19.09.2015	13.08.2015
K79081	31.10.2015	24.09.2015
K79082	19.12.2015	12.11.2015

Goethe-Zertifikat C1

Prüfungsgebühr € 200,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79090	19.09.2015	13.08.2015
K79091	31.10.2015	24.09.2015
K79092	19.12.2015	12.11.2015

Prüfung telc Deutsch B1-B2 Pflege

Prüfungsgebühr € 190,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79077	09.10.2015	03.09.15
K79078	11.12.2015	05.11.15

Goethe Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom (GDS)

Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie im Sprachprogramm Deutsch. Termine erhalten Sie im Kurs oder im Fachbereich.

Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C1-C2

Nähere Informationen zur Prüfung finden Sie im Sprachprogramm Deutsch. Termine erhalten Sie im Kurs oder im Fachbereich.

Prüfung TestDaF

Nur persönliche Anmeldung direkt beim TestDaF-Institut unter www.testdaf.de
Prüfung: 19.11.2015
Anmeldezeitraum und Prüfungsgebühr: siehe www.testdaf.de

Einbürgerungstest

Prüfungsgebühr: € 25,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79201	05.08.2015	08.07.2015
K79202	07.10.2015	02.09.2015
K79203	2.12.2015	28.10.2015

Wichtig: Nur persönliche Anmeldung möglich. Bitte bei der Anmeldung Pass oder Ausweis vorlegen.
Weitere Termine sind in Vorbereitung.

Test Leben in Deutschland

Prüfungsgebühr: € 25,-

	Termin	Anmeldeschluss
K79301	05.08.2015	08.07.2015
K79302	21.10.2015	16.09.2015
K79303	02.12.2015	28.10.2015

Wichtig: Nur persönliche Anmeldung möglich. Bitte bei der Anmeldung Pass oder Ausweis vorlegen.
Weitere Termine sind in Vorbereitung.

Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen

Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Ein Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen eine Verwaltungsgebühr von € 5,- möglich. Danach gelten die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisation (telc, Goethe-Institut, SWEDEX, Cambridge). Die Termine können sich ändern, bitte informieren Sie sich unter www.vhs-wiesbaden.de
Alle Prüfungsgebühren: Stand 04/2015

Anmeldeschluss

Auch vor Ablauf des Anmeldeschlusses kann es vorkommen, dass eine Prüfung ausgebucht ist. Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig anzumelden! Eine Online-Anmeldung ist nur bis zwei Wochen vor Anmeldeschluss möglich. Danach können Sie sich nur noch persönlich in der vhs anmelden.

PARTNERSCHAFT WIESBADEN-ISTANBUL/FATIH

www.comdes.de // fotos: depositphotos.com

WARUM DIESE PARTNERSCHAFT?

Auf Wunsch ihrer interessierten Bürger haben die beiden Städte Istanbul/Fatih und Wiesbaden am 18. September 2012 eine Städtepartnerschaft vereinbart. Sie wird gefördert von dem parallel gegründeten deutschen Verein: „Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/ Fatih“

WAS IST DER PARTNERSCHAFTSVEREIN?

Der Verein ist gemeinnützig, überparteilich und überkonfessionell. Er fördert das internationale Denken, die Toleranz und die Völkerverständigung. Diesem Ziel dient der Austausch zwischen Bürgern, Vereinen und Institutionen beider Städte. Dabei stehen die Bereiche Kultur, Soziales und Wirtschaft, Bildung und Wissenschaft sowie Jugend und Sport im Mittelpunkt. Eine Mitgliedschaft im Verein kann beim Vorstand beantragt werden, der sich auf viele Anträge freut. Ein entsprechenden Formular kann zugestellt werden.

Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih

Büro: Partnerschaft Wiesbaden - Istanbul/Fatih
Frankfurter Straße 13a, 65189 Wiesbaden
Telefon: 0611 - 305 316

Dr. Thilo Tilemann, Präsident
E-Mail: info@wiesbaden-fatih.de
www.wiesbaden-fatih.de

Sprachen
Deutsche Gebärdensprache (DGS)

▶ DEUTSCHE GEBÄRDEN-SPRACHE (DGS)

Leitung: Karl C. Damke

Als Gebärdensprache bezeichnet man eine eigenständige, visuell wahrnehmbare natürliche Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Kommunikation genutzt wird. Gebärdensprache besteht aus kombinierten Zeichen (Gebärden), die vor allem mit den Händen, in Verbindung mit Mimik und Mundbild (lautlos gesprochene Wörter oder Silben) und zudem im Kontext mit der Körperhaltung gebildet werden. Alle DGS-Kurse werden von gehörlosen Dozenten gegeben, so dass Sie die Sprache auf authentische Art und Weise erlernen und verwenden müssen.

je 24 Ustd.: = 12 x 90 Min.
Kursgebühr: 160,- € (6 – 10 TN)

▶ Deutsche Gebärdensprache (DGS) Crashkurs

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache (DGS) erwerben möchten. Sie konzentrieren sich auf Alltagskommunikation, lernen Begrüßungen, machen Smalltalk und lernen wichtige Hilfsmittel wie das Fingeralphabet kennen. Im Anschluss an diesen Kurs sind Sie sehr gut vorbereitet auf die Teilnahme an unseren regulären DGS-Kursen und können bereits erste kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen.

K61210 11 UStd. 70,- €
2 Tage, ab 20.11.2015,
Fr, 17:00 – 20:00 Uhr und
Sa, 9:30 – 16:15 Uhr
Mike Mack

▶ Gebärdensprache 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie erlernen die deutsche Gebärdensprache (DGS) und ihre Struktur von Anfang an. Sie starten mit dem Fingeralphabet, mit dem Sie unbekannte Wörter buchstabieren können und behandeln Themen wie Beruf, Familie, Wohnort und Hobbies. Sie erlernen die Grundlagen der Grammatik, formulieren Fragesätze und beschäftigen sich mit Zeitangaben.

L61211
ab 10.2.2016, Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

▶ Gebärdensprache 2

Für die Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits über Grundkenntnisse in DGS verfügen (vergleichbar mit der Teilnahme am Kurs DGS 1). Im Kurs beschäftigen Sie sich u.a. mit den Themen Arbeit, Einkaufen und Straßenverkehr. Sie erlernen die Zahlen, weitere Zeitangaben und die Kreuzgebärden, mit denen Sie über Positionen und Richtungen sprechen können. Sie erweitern dabei auch Ihre allgemeine kommunikative Kompetenz und Ihren Wortschatz.

K61212
ab 9.9.2015, Mi, 17:45 – 19:15 Uhr
Natalie Wittlinger

▶ Gebärdensprache 3

Für die Teilnahme an diesem Kurs sollten Sie bereits über gute Grundkenntnisse in DGS verfügen (vergleichbar mit der Teilnahme an den Kursen DGS 1 und DGS 2).

L61213
ab 9.2.2016, Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Mike Mack

▶ Bildungsurlaub Gebärdensprache für Anfänger (DGS)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse/mit sehr geringen Vorkenntnissen, die erste Grundkenntnisse in der deutschen Gebärdensprache (DGS) erwerben möchten. In diesem einwöchigen Chrashkurs erlernen Sie in insgesamt 40 intensiven Unterrichtseinheiten: die wichtigsten Gebärden und Grammatikregeln. Nach dem Kurs können Sie kurze Gespräche mit Ihren gehörlosen Kollegen, Freunden und Bekannten führen.

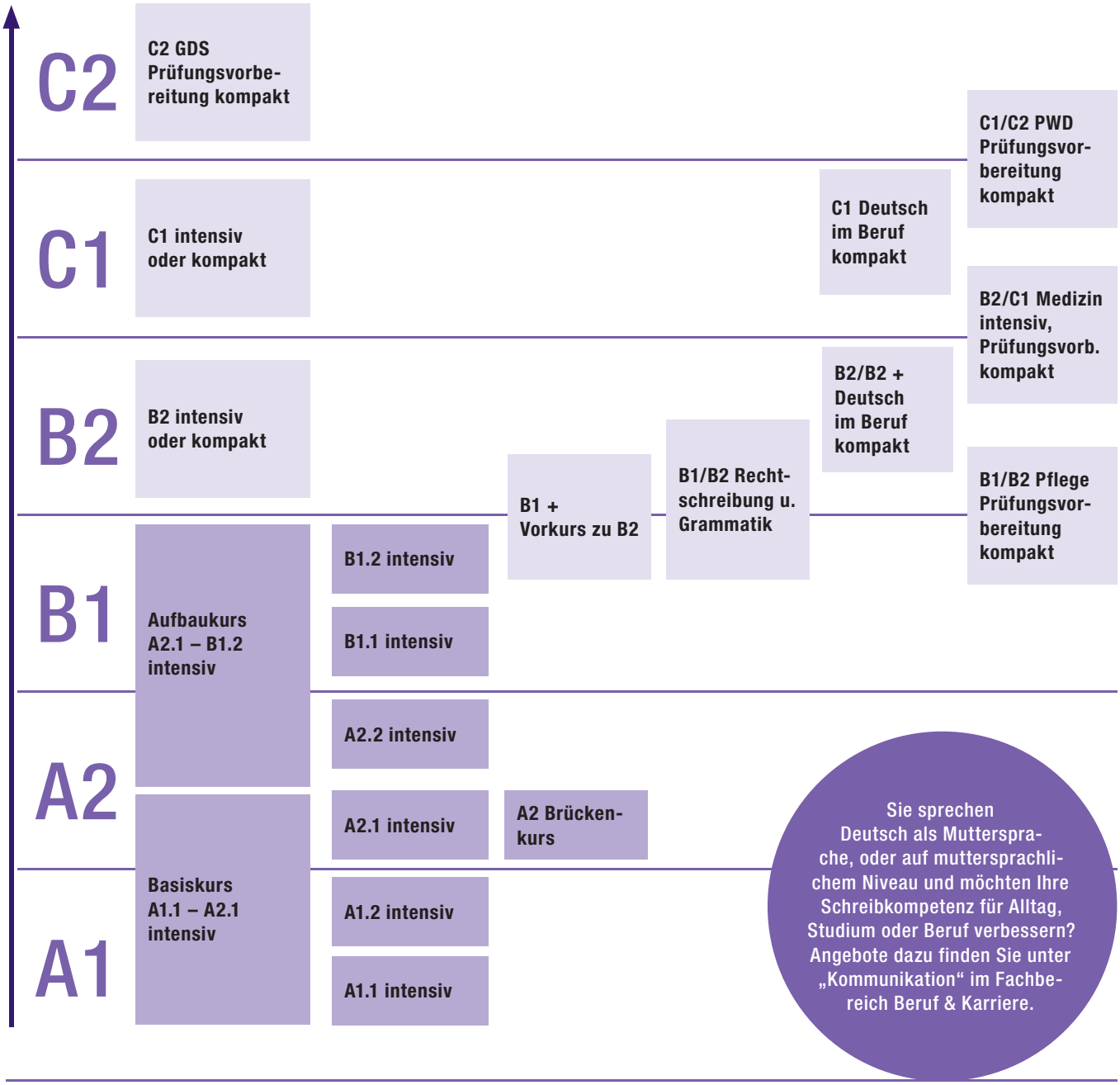
K61260BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, ab 19.10.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Tanya Haschke

▶ Bildungsurlaub Gebärdensprache 2 für leicht Fortgeschrittene (DGS)

Die Voraussetzungen für diesen Kurs sind Grundkenntnisse der DGS (bspw. Teilnahme an einem DGS 1 Kurs oder gehörlose Freunde/Kollegen). Die Teilnehmer sollten das Fingeralphabet beherrschen. Wichtig ist, dass die Grundgebärden bekannt sind.

L61261BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, ab 25.1.2016, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Tanya Haschke

Sprachprogramm Deutsch


C2
C2 GDS Prüfungsvorbereitung kompakt
C1
C1 intensiv oder kompakt
C1 Deutsch im Beruf kompakt
C1/C2 PWD Prüfungsvorbereitung kompakt
B2
B2 intensiv oder kompakt
B2/C1 Medizin intensiv, Prüfungsvorb. kompakt
B2/B2 + Deutsch im Beruf kompakt
B1 + Vorkurs zu B2
B1/B2 Rechtschreibung u. Grammatik
B1/B2 Pflege Prüfungsvorbereitung kompakt
B1
Aufbaukurs A2.1 – B1.2 intensiv
B1.2 intensiv
B1.1 intensiv
A2
A2.2 intensiv
A2.1 intensiv
A2 Brückenkurs
A1
Basiskurs A1.1 – A2.1 intensiv
A1.2 intensiv
A1.1 intensiv
Sie sprechen Deutsch als Muttersprache, oder auf muttersprachlichem Niveau und möchten Ihre Schreibkompetenz für Alltag, Studium oder Beruf verbessern? Angebote dazu finden Sie unter „Kommunikation“ im Fachbereich Beruf & Karriere.

▶ DEUTSCH ALS FREMD-/ ZWEITSPRACHE

Leitung: Anja C. Weber

▶ Intensivkurse Lesen und Schreiben A1 – A2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die nicht lesen und schreiben können oder nicht in der lateinischen Schrift alphabetisiert sind. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen.

Je 100 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 295,- €

▶ Lesen und Schreiben, Stufe 1

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

L620011
ab 15.2.2016, Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

L620012
ab 7.3.2016, Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

Sprachen
Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache

► Lesen und Schreiben, Stufe 2

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

K620021
ab 10.9.2015, Do, Mo, Di, 18:15 – 21:15 Uhr
Natascha Mehlhorn, Maia Oschmann

► Lesen und Schreiben, Stufe 3

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

K620031
ab 9.9.2015, Mi, Do, Mo, Di, 14:00 – 18:00 Uhr
Marianne Geiger

K620032
ab 16.11.2015, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Natascha Mehlhorn, Maia Oschmann

► Lesen und Schreiben, Stufe 4

Von A bis Z – Alphabetisierungskurs für Erwachsene A1 (Klett)

K620041
ab 15.9.2015, Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Aglaja Beyes

K620042
ab 28.9.2015, Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

K620043
ab 26.10.2015, Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Marianne Geiger

L620041
ab 15.2.2016, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Natascha Mehlhorn, Maia Oschmann

► Lesen und Schreiben, Stufe 5

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A1 Band 1 (Cornelsen)

K620051
ab 9.9.2015, Mi, Fr, Mo, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon, Helga Dorothée Scheffer

K620052
ab 30.11.2015, Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

Sprachberatung Deutsch
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
vhs Haus A Raum A-315

K620053
ab 1.12.2015, Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Aglaja Beyes

K620054
ab 7.12.2015, Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Marianne Geiger

► Lesen und Schreiben, Stufe 6

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A1 Band 1 (Cornelsen)

K620061
ab 11.9.2015, Fr, Mo, Di, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

K620062
ab 30.11.2015, Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon, Helga Dorothée Scheffer

L620061
ab 1.2.2016, Mo, Di, Mi, 13:45 – 17:45 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif, Christiane Rossi

L620062
ab 10.2.2016, Mi, Do, Mo, Di, 14:00 – 18:00 Uhr
Marianne Geiger

L620063
ab 1.3.2016, Di, Mi, Do, 14:30 – 17:30 Uhr
Aglaja Beyes

► Lesen und Schreiben, Stufe 7

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A1 Band 2 (Cornelsen)

K620071
ab 8.9.2015, Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Olga Funke, Monika Möller-Frorath, N.N.

K620072
ab 9.11.2015, Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

L620071
ab 29.2.2016, Mo, Mi, Fr, 16:45 – 19:45 Uhr
Helmut Simon, Helga Dorothée Scheffer

► Lesen und Schreiben, Stufe 8

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A1 Band 2 (Cornelsen)

K620081
ab 13.7.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

K620082
ab 24.11.2015, Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Olga Funke, Monika Möller-Frorath, N.N.

L620081
ab 11.1.2016, Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

► Lesen und Schreiben, Stufe 9

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A2 Band 1 (Cornelsen)

K620091
ab 30.9.2015, Mi, Do, Mo, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

L620091
ab 16.2.2016, Di, Mi, Do, 15:00 – 18:00 Uhr
Dr. Olga Funke, Monika Möller-Frorath, N.N.

L620092
ab 7.3.2016, Mo, Di, Fr, 8:45 – 12:45 Uhr
Judith Kunz

► Lesen und Schreiben, Stufe 10

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A2 Band 1 (Cornelsen)

K620101
ab 10.9.2015, Do, Mo, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

K620102
ab 18.11.2015, Mi, Do, Mo, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

► Lesen und Schreiben, Stufe 11

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A2 Band 2 (Cornelsen)

K620111
ab 7.9.2015, Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

K620112
ab 2.11.2015, Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

L620111
ab 11.1.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

► Lesen und Schreiben, Stufe 12

Ja, genau! Kurs- und Übungsbuch A2 Band 2 (Cornelsen)

K620121
ab 16.11.2015, Mo, 14:30 – 17:30 Uhr
Jacek Danowski

L620121
ab 11.1.2016, Mo, Di, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Britta Weber

L620122
ab 22.2.2016
Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Gabriele Schmidt-Atif

▶ Förderkurse A1 – B1

Intensivkurse mit langsamem Tempo

Diese Kurse führen in drei Teilen (3 x 300 Unterrichtsstunden) zum Niveau B1 und sind als Integrationskurse anerkannt.
Der Förderkurs richtet sich an Teilnehmende, die schon länger in Deutschland leben, keine umfangreiche Schulbildung haben, aber mündlich auf Deutsch zurechtkommen, lange nicht mehr gelernt haben oder etwas langsamer lernen möchten. Bitte lassen Sie sich in unserer Sprachberatung einstufen.

Je 300 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 762,- €;
ab November 2015: € 885,-

▶ Deutsch Intensiv Förderkurs A1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A1.

Aussichten A1.1 (Klett)
Aussichten A1.2 (Klett)

K62311
ab 10.9.2015, Do, Fr, Mo, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

L62311
ab 15.2.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer, Gabriele Nisius

▶ Deutsch Intensiv Förderkurs A2

Dieser Kurs setzt den Förderkurs A1 fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2.

Aussichten A2.1 (Klett)
Aussichten A2.2 (Klett)

L62321
ab 25.1.2016, Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

▶ Deutsch Intensiv Förderkurs B1

Dieser Kurs setzt den Förderkurs A2 fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden (Integrationskurs). Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1. Nach diesem Kurs können Sie die Prüfung Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (Integrationskurs) oder Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1 ablegen.

Aussichten B1.1 (Klett)
Aussichten B1.2 (Klett)

K62331
ab 28.9.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Michaela Brinitzer, Gabriele Nisius

Sie können schon etwas Deutsch*?
Sie möchten mehr Deutsch sprechen?
Sie möchten mehr Kontakt zu Deutschen?

...dann kommen Sie zu unseren TANDEM-Treffen*!

Bei uns sprechen Sie mit Deutschen und anderen Menschen aus aller Welt
- in kleinen Gruppen
- über interessante Themen
- mit Spaß und vielen Informationen!

Keine Anmeldung, keine Kosten, ...kommen Sie einfach vorbei!

*Sprachniveau mindestens A2

Tandem-Geschäftsstelle
Gabriele Nisius,
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Tel.: 0611/9889-113

www.vhs-wiesbaden.de/tandem
gnisius@vhs-wiesbaden.de

montags, 17 – 19 Uhr
Gemeindehaus St. Andreas
Assmannshäuserstr. 11

dienstags, 17 – 19 Uhr
Stephanuszentrum
Klarenthaler Straße 22 a

mittwochs, 9 – 11 Uhr
Frauentreff mit Kinderbetreuung
Stephanuszentrum
Klarenthaler Straße 22 b

mittwochs, 17 – 19 Uhr
RoncalliHaus
Friedrichstr. 26 - 28

donnerstags, 17 – 19 Uhr
Evangelisches Gemeindehaus
Oranier-Gedächtnis-Gemeinde
Bunsenstraße 25 / Ecke Breslauer Straße (Eingang Gartentor)

freitags, 17 – 19 Uhr
Evangelische Bergkirchengemeinde
Lehrstraße 6

TANDEM
DEUTSCH-INTERNATIONAL
Interkulturelles Lernen und Verstehen

Deutsch sprechen verstehen hören genießen

zusammen mit Menschen aus aller Welt

Gefördert von der Stadt Wiesbaden, getragen von: vhs Wiesbaden e.V., Evang. und Kath. Erwachsenenbildung

Evangelische Erwachsenenbildung
Katholische Erwachsenenbildung
vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Sprachen
Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache

Ana Arambašić
Dozentin für Deutsch und Kroatisch … unterrichtet seit 2011 Kroatisch an der vhs Wiesbaden (sowie im Rahmen von Lehraufträgen auch an der JOGU Mainz). Nach dem Studium der Slavischen und Romanischen Philologie sowie der Politikwissenschaft an der JOGU hat sie Ausbildungen zur BAMF-akkreditierten Lehrkraft in Integrations- und Alphabetisierungskursen absolviert. Seit 2013 unterrichtet sie mit Begeisterung auch im Bereich DaZ an der vhs Wiesbaden, in verschiedenen Kursformaten auf den Niveaus A1 bis B1. Darüber hinaus ist sie Trainerin für Fortbildungsseminare von TEACHTRAIN.

▶ Tagesintensivkurse A1 – B1

Der Tagesintensivkurs wird in zwei Teilen (Basiskurs A1.1 – A2.1 und Aufbaukurs A2.2 – B1.2) durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung telc Deutsch B1 oder den Deutschtest für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.
Je 300 Unterrichtsstunden, Gebühr: 762,-€; ab Novemebr 2015: € 885,-

▶ Deutsch Intensiv Basiskurs A1.1 – A2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet und umfasst 3 Module à 100 Ustd. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2. Bei Bedarf können Sie auch eine entsprechende Prüfung ablegen. Sprachberatung erforderlich!

Aussichten A1.1 (Klett)
Aussichten A1.2 (Klett)
Aussichten A2.1 (Klett)

K62110
ab 13.7.2015, Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

K621101
ab 13.7.2015, Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel, N.N.

K62111
ab 14.7.2015, Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath, Dr. Katharina Theml

K62112
ab 27.7.2015, Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Mirna Emersic, Carmen Bopp

K62113
ab 31.8.2015, Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

K62114
ab 7.9.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic, Thomas Renziehausen

K62115
ab 10.9.2015, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Eva Farkas-Störmer, Christoph Oho

K62118
ab 12.10.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng

K62119
ab 19.10.2015, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

K62120
ab 2.11.2015, Mo, 14:00 – 18:00 Uhr
Hildegard A. Uebel, Otto Breitkreuz

K62122
ab 2.11.2015, Mo, 13:45 – 17:45 Uhr
Ana Arambasic, Mirna Emersic

K62123
ab 9.11.2015, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Thomas Renziehausen, Marine Karapetyan

L62110
ab 11.1.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic, Michaela Brinitzer

L62111
ab 11.1.2016, Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

L62112
ab 11.1.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

L62114
ab 15.2.2016, Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

L62115
ab 22.2.2016, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

L62116
ab 11.4.2016, Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

L62118
ab 11.4.2016, Mo, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel, N.N.

► Deutsch Intensiv Basiskurs (ab Modul 2) A1.2 – A2.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen auf A1.1 geeignet und umfasst 2 Module à 100 Ustd. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau A2. Bei Bedarf können Sie auch eine entsprechende Prüfung ablegen. Sprachberatung erforderlich!

Aussichten A1.2 (Klett)
Aussichten A2.1 (Klett)

K62116 200 UStd. 590,- €
ab 7.9.2015, Mo, 14:00 – 18:00 Uhr
Claudia Dussy, Lidija Korbella, Larissa Pfeiffer

L62119 200 UStd. 590,- €
ab 11.4.2016, Mo, 14:00 – 18:00 Uhr
Claudia Dussy, Larissa Pfeiffer

► Deutsch Intensiv Brückenkurs A2

Sie können schon etwas Deutsch sprechen und schreiben, sind aber noch nicht bereit für den Aufbaukurs B1? Sie haben den Basiskurs schon besucht, aber noch nicht alles verstanden? Dann sind Sie richtig im Brückenkurs. Wir werden Wortschatz und grammatische Strukturen, Lese- und Hörverstehensstrategien, sowie Schreib- und Sprachfertigkeiten aus dem Basiskurs wiederholen, auffrischen und festigen. So können Sie sich im Aufbaukurs ganz sicher fühlen und das Prüfungsniveau B1 gut erreichen. Nach dem Brückenkurs ist auch die Teilnahme an der Prüfung telc Deutsch A2 möglich. Dieser Kurs entspricht dem Modul 3 Integrationskurs.
Teilnahme am Kurs nur nach Beratung!
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K62200 100 UStd. 295,- €
ab 7.9.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Stroux, Eva Farkas-Störmer

L62200 100 UStd. 295,- €
ab 22.2.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Stroux, Eva Farkas-Störmer

► Deutsch Intensiv Aufbaukurs A2.2 – B1.2

Dieser Kurs setzt den Basiskurs fort und umfasst 3 Module à 100 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses können Sie die Prüfung Zertifikat Deutsch/ telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Sprachberatung erforderlich!

Aussichten A2.2 (Klett)
Aussichten B1.1 (Klett)
Aussichten B1.2 (Klett)

K62211
ab 3.8.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Mirna Emersic, Jana Kananova

K62212
ab 24.8.2015, Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Heike Paul

K622121
ab 24.8.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic, Michaela Brinitzer

K62213
ab 12.10.2015, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Vera Seibel

K62215
ab 5.10.2015, Mo, Di, Mi, Do, 13:45 – 17:45 Uhr
Dr. Barbara Wenger, Jana Kananova

K62216
ab 12.10.2015, Mo, Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ursula Stroux, Eva Farkas-Störmer

K62217
ab 23.11.2015, Mo, Di, Do, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Ulf Wetter, Zana Helena Zuljevic

K62218
ab 23.11.2015, Mo, Di, Mi, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Ute Schwärzel, N.N.

K62219
ab 23.11.2015, Mo, 14:00 – 18:00 Uhr
Claudia Dussy, Larissa Pfeiffer

K62220
ab 7.12.2015, Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:00 Uhr
Mirna Emersic, Carmen Bopp

K62221
ab 8.12.2015, Di, Mi, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Sandra Kroemer, Monika Möller-Frorath, Dr. Katharina Theml

L62210
ab 4.1.2016, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Eva Farkas-Störmer, Christoph Oho

L62211
ab 11.1.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Ana Arambasic, Thomas Renziehausen

L62212
ab 11.1.2016, Mo, Di, Do, Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Evelyne Antomo, Dr. Olga Funke

L62214
ab 15.2.2016, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Roland Gschweng

L62215
ab 7.3.2016, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Jacek Danowski, Zana Helena Zuljevic

L62216
ab 14.3.2016, Mo, 14:00 – 18:00 Uhr
Hildegard A. Uebel, Otto Breitkreuz

L62218
ab 4.4.2016, Mo, 13:45 – 17:45 Uhr
Ana Arambasic, Mirna Emersic

L62219
ab 29.3.2016, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Thomas Renziehausen, Marine Karapetyan

► Abendintensivkurse A1 – B1

Der Abendintensivkurs wird in sechs Teilen durchgeführt und dauert insgesamt 600 Unterrichtsstunden. Am Ende des Kurses erreichen Sie das Niveau B1 und können die Prüfung telc Deutsch B1 oder den Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 (DTZ, für Teilnehmende am Integrationskurs) ablegen. Die Kurse sind als Integrationskurs durch das BAMF anerkannt. Bitte lassen Sie sich in der Sprachberatung einstufen, bevor Sie einen Kurs buchen.

Je 100 Unterrichtsstunden, Gebühr: 295,- €

► Abendintensivkurs Deutsch Modul 1, A1.1

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet (Modul 1 Integrationskurs).
Aussichten A1.1 (Klett)

K62510
ab 9.9.2015, Mi, Fr, Di, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

K62511
ab 21.9.2015, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

K62513
ab 30.11.2015, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marine Karapetyan, Jacek Danowski

L62511
ab 11.1.2016, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Iryna Litvinka

L62512
ab 8.2.2016, Mi, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

L62513
ab 29.2.2016, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Claudia Dussy, Ulla Leidl

Sprachberatung Deutsch
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
vhs Haus A
Raum A-315

Sprachen
Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache

▶ Abendintensivkurs Deutsch Modul 2, A1.2

Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet (Modul 2 Integrationskurs). Aussichten A1.2 (Klett)

K62521
ab 7.7.2015, Di, Do, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

K62522
ab 8.9.2015, Di, Fr, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Mohammed Al-Battal, Mariana Sincu

K62523
ab 10.11.2015, Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

K62524
ab 7.12.2015, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

L62521
ab 29.2.2016, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marine Karapetyan, Jacek Danowski

▶ Abendintensivkurs Deutsch Modul 3, A2.1

Aussichten A2.1 (Klett)

K62531
ab 13.7.2015, Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

K62532
ab 29.9.2015, Di, Do, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

K62533
ab 30.11.2015, Mo, Di, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Mohammed Al-Battal, Mariana Sincu

L62531
ab 2.2.2016, Di, Mi, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Hildegard A. Uebel

Weltladen WIESBADEN
Bücher der Welt
Romane
Sachbücher
Kinderbücher
Kochbücher
ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Fr: 11 - 18:30 Uhr
Sa: 10 - 14 Uhr
letzter Samstag im Monat
10 - 18 Uhr
Oranienstraße 52 · 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 37 37 29
www.weltladen-wiesbaden.de

L62532
ab 7.3.2016, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Laura Dech

▶ Abendintensivkurs Deutsch Modul 4, A2.2

Aussichten A2.2 (Klett)

K62541
ab 31.8.2015, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

K62542
ab 12.10.2015, Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

K62543
ab 8.12.2015, Di, Do, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

L62541
ab 29.2.2016, Mo, Di, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Mohammed Al-Battal, Mariana Sincu

▶ Abendintensivkurs Deutsch Modul 5, B1.1

Aussichten B1.1 (Klett)

K62551
ab 31.8.2015, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

K62552
ab 9.9.2015, Mi, Do, Mo, 18:15 – 21:15 Uhr
Claudia Dussy, Ulla Leidl

K62553
ab 9.11.2015, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

L62551
ab 11.1.2016, Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

L62552
ab 1.3.2016, Di, Do, Sa, 18:15 – 21:15 Uhr
Christoph Oho, Evelyne Antomo

▶ Abendintensivkurs Deutsch Modul 6, B1.2

Aussichten B1.2 (Klett)

K62560
ab 7.9.2015, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Marine Karapetyan, Jacek Danowski

K62561
ab 28.9.2015, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Karl Christian Damke, Iryna Litvinka

K62562
ab 9.11.2015, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Dr. Olga Funke

K62563
ab 30.11.2015, Mo, Mi, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Claudia Dussy, Ulla Leidl

L62561
ab 1.2.2016, Mo, Di, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
Thomas Renziehausen

L62562
ab 21.3.2016, Mo, Do, Fr, 18:15 – 21:15 Uhr
Nataliya Ivanova, Helga Dorothée Scheffer

▶ Orientierungskurse

Diese Kurse sind obligatorisch für Teilnehmende an Integrationskursen.
Themengebiete:
- Rechtsordnung (Staatsaufbau, Wahlrecht, Länder und Kommunen, Rechtsstaat, Sozialstaatsprinzip, Grundrechte, Pflichten der Bürger/innen)
- Geschichte (Entstehung und Entwicklung der Bundesrepublik Deutschland)
- Kultur (Menschenbild, Zeitverständnis, Regelorientierung, religiöse Vielfalt)

Kursbuch: miteinander leben (lpb bw)
Nähere Auskünfte und weitere Kurstermine und Zeiten erhalten Sie in der Sprachberatung.

je 60 Unterrichtsstunden, Gebühr: 160,-€; ab 1.10.15 Gebühr: 175,-€

▶ Orientierungskurs

K62570
ab 8.7.2015, Mi, Do, Di, 9:00 – 13:00 Uhr
Helga Dorothée Scheffer

K62580
ab 7.9.2015, Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Stroux

K62581
ab 9.9.2015, Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

K62583
ab 9.9.2015, Mi, Fr, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Maia Oschmann

K62586
ab 2.11.2015, Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Stroux

K62589
ab 4.11.2015, Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

L62580
ab 11.1.2016, Mo, Di, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
Ursula Stroux

L62583
ab 13.1.2016, Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

L62584
ab 2.3.2016, Mi, Fr, 13:45 – 17:45 Uhr
Evelyne Antomo

▶ Grammatik und Rechtschreibtraining AB B1

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die schon recht gut Deutsch sprechen können (Niveau B1), jedoch über wenig Kenntnisse im schriftlichen Deutsch verfügen, sich in der Grammatik sehr unsicher fühlen und Rechtschreibprobleme haben. Pro Termin wird ein zentrales Kapitel der deutschen Grammatik und Rechtschreibung erarbeitet. Spezielle Wünsche können am ersten Abend eingebracht werden. Sie sollten bereit sein, auch umfangreiche Hausaufgaben zu bearbeiten. Dieser Kurs kann auch parallel zu einem B2-Kurs besucht werden, besser jedoch in Vorbereitung darauf.
Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Übungsgrammatik für die Mittelstufe (Hueber)

Je 56 Unterrichtsstunden,
Gebühr: 230,-€

▶ Grammatik und Rechtschreibung kompakt B1/B2

K62801
ab 19.8.2015, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

K62802
ab 2.12.2015, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

L62801
ab 30.3.2016, Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Evelyne Antomo

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

▶ Vorbereitungskurse zum Niveau B2

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende, die das Niveau B1 bereits erreicht haben, sich aber noch nicht so sicher fühlen. Hier sind Sie richtig, wenn z.B. Ihr letzter Kurs/ Ihre B1-Prüfung eine Weile zurückliegt, wenn Sie in der DTZ-Prüfung einen Teil mit A2 bestanden haben oder wenn Sie noch wenig Sprachpraxis in einem deutschsprachigen Land haben. Sie vertiefen und erweitern hier Ihre Sprachkenntnisse und können danach einen Kurs auf dem Niveau B2 besuchen. Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Je 44 Unterrichtsstunden, Gebühr: 128,-€; ab 1.11.15 Gebühr: 130,-€

▶ Deutsch B1+

studio d: Die Mittelstufe, Sprach- und Prüfungstraining B2 Band 1 (Cornelsen)

K62805
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Heike Paul

▶ Deutsch B1+

Sicher! B1+ (Hueber)
K62806
ab 3.11.2015, Di, Do, 14:00 – 17:15 Uhr
Irene Gersdorf

▶ Deutsch B1+

Sicher! B1+ (Hueber)

L62805
ab 12.1.2016, Di, Do, 14:00 – 17:15 Uhr
Irene Gersdorf

▶ Deutsch B1+

studio d: Die Mittelstufe, Sprach- und Prüfungstraining B2 Band 1 (Cornelsen)

L62806
ab 8.3.2016, Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Heike Paul

▶ Intensivkurse B2

▶ Goethe-Zertifikat B2

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 zum Niveau B2. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 abgelegt werden.
Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Aspekte neu B2 (Klett/ Langenscheidt)
300 Unterrichtsstunden, Gebühr: 792,- €

K62810
ab 7.7.2015, Di, Do, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Edwin Schmauß

K62811
ab 7.9.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Paul-Wolfgang Krieger

K62812
ab 7.9.2015, Mo, Di, Fr, 9:00 – 14:00 Uhr
Marine Karapetyan

K62813
ab 9.11.2015, Mo, Di, Mi, Do, 14:00 – 18:15 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Anne-Sophie Teich

K62814
ab 12.10.2015, Mo, Di, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

▶ Kompaktkurse B2

▶ Goethe-Zertifikat B2 kompakt

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten (!) Vorkenntnissen auf dem Niveau B1 in kürzester Zeit zum Niveau B2. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben. Nach dem Kurs können Sie die Prüfung Goethe-Zertifikat B2 abgelegen.
Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Aspekte neu B2 (Klett/Langenscheidt)
102 Unterrichtsstunden, Gebühr: 295,- €

K62831
ab 28.9.2015, Mo, Mi, 18:00 – 21:30 Uhr
Cornelia Braun

K62832
ab 26.10.2015, Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

▶ Intensivkurse C1

▶ Goethe-Zertifikat C1

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 zum Niveau C1. Am Ende des Kurses kann die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegt werden.
Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Aspekte 3, C1 (Klett/Langenscheidt)
200 Unterrichtsstunden, Gebühr: 528,- €

K62821
ab 21.9.2015, Mo, Di, Mi, Do, 9:00 – 13:00 Uhr
Heike Paul

Sprachen
Deutsch als Fremd-/ Zweitsprache

▶ Kompaktkurse C1 – C2

▶ Goethe-Zertifikat C1 kompakt

Dieser Kurs führt Teilnehmende mit sehr guten (!) Vorkenntnissen auf dem Niveau B2 in kürzester Zeit zum Niveau C1. Während des Kurses gibt es umfangreiche und regelmäßige Hausaufgaben. Nach dem Kurs können Sie die Prüfung Goethe-Zertifikat C1 abgelegen.
Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Aspekte 3, C1 (Klett/ Langenscheidt)

K62841 121 UStd. 350,- €
ab 6.7.2015, Mo, Do, 18:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Antomo

▶ Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom, Modul 1

Das Goethe-Zertifikat C2 Großes Deutsches Sprachdiplom ist der höchste und anspruchsvollste Nachweis von Deutschkenntnissen weltweit. Es wird an deutschen Hochschulen insbesondere auch für das Studium geistes-wissenschaftlicher und verwandter Fächer als Zugangsberechtigung anerkannt.
Das Goethe-Zertifikat C2 GDS richtet sich an Lernende in Deutsch als Fremdsprache auf weit fortgeschrittenem Niveau. Die große Mehrheit der Teilnehmenden legt die Prüfung aus beruflichen Gründen (z.B. Lehrberuf im In- und Ausland, Übersetzer, Dolmetscher) oder für den Erwerb der sprachlichen Hochschulzugangsberechtigung ab. Das Zertifikat bildet auch eine Grundvoraussetzung für Bewerber/innen in den deutschen öffentlichen Schuldienst, sofern ihre Studienabschlüsse in Deutschland durch die KMK anerkannt worden sind.
Der Kurs bereitet Sie durch die Simulation einzelner Prüfungsteile und das Training von Prüfungstechniken und -strategien effizient auf die Prüfung vor. Sie beinhaltet vier Module Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen, die Sie an der vhs Wiesbaden in zwei Modulen getrennt voneinander oder auch parallel vorbereiten können:

– Modul 1: Schreiben und Lesen
  Material bei Prüfung in 2015: Birgit Vanderbeke: Das lässt sich ändern (Piper)
  Material bei Prüfung in 2016: Fanny Morweiser: Un joli garçon (Diogenes Taschenbuch)
– Modul 2: Hören und Sprechen (auf Anfrage)

Anmeldung nur nach Sprachberatung.

Die Prüfung zum Goethe-Zertifikat C2 GDS kann in 4 Modulen oder in Kombination abgelegt werden, die Einzelzeugnisse der vier Module entsprechen einem Gesamtzeugnis.
Die Prüfungstermine liegen im Anschluss an die Kurse.
Prüfungsrelevante Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.

K62846 24 UStd. 239,- €
ab 26.10.2015, Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. Barbara Wenger

L62846 24 UStd. 239,- €
ab 18.4.2016, Mo, 18:00 – 21:00 Uhr
Dr. Barbara Wenger

▶ Premium-Intensivkurse Deutsch im Beruf B2- C1

Effektives Sprachtraining für schnellen Lernerfolg!

Dieses Angebot ist besonders für Unternehmen geeignet, die ihre Mitarbeitenden in kurzer Zeit mit hoher sprachlicher Kompetenz qualifizieren möchten.
Kleingruppe (4-8 Teilnehmende),
je 50 Unterrichtsstunden,
Kleingruppengebühr: 495,-€

Unsere Premium-Intensivkurse „Deutsch im Beruf“ sind speziell für Teilnehmende gedacht, die ihre sprachlichen Kompetenzen im Hinblick auf ihre berufliche Entwicklung optimieren wollen. Im Vordergrund steht dabei neben der sprachlichen Gestaltung (Fachlexik, Stilistik, Textaufbau, Grammatik) auch die Sensibilisierung für kulturell unterschiedliche Aspekte im Umgang mit Kundinnen und Kunden, Geschäftspartnerinnen / Geschäftspartnern, Mitarbeitenden und Kolleginnen / Kollegen.
Es werden unterschiedliche Arbeitstechniken angeboten und trainiert, die, bei oft knapp bemessenem Zeitfenster, ein schnelleres Umsetzen von Arbeitsanweisungen und Aufträgen ermöglichen.
Eine Beschreibung der Kursinhalte finden Sie im jeweiligen Kurs. Eigene Themenwünsche sind willkommen und werden, sofern möglich, in die Kursplanung einbezogen.
Pro Termin wird ein Thema unter verschiedenen Aspekten bearbeitet, je nach Bedarf der Teilnehmenden.
Für den jeweils folgenden Kursabend sind Hausaufgaben eingeplant, z.B. die Vorbereitung von Projekten, Recherchen im Internet, Nachbereitung, grammatische Übungen, Ausarbeitung von Präsentationen. Für einen schnelleren Lernerfolg ist das Erledigen von Hausaufgaben ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben, Anmeldung nur nach Sprachberatung.

▶ Premium-Intensivgruppe Deutsch im Beruf B2/B2+

Zu den angebotenen Themen gehören:
– Telefongespräche vorbereiten und führen / Telefonnotizen anfertigen
– Aufbau und Durchführung von Kurzpräsentationen / Tipps zum Erstellen von Konzepten
– Werbesprache: Strategien / grammatische Besonderheiten / Aufbau von Werbetexten
– Geschäftsbriefe / geschäftliche Mails schreiben u. beantworten
– Aktennotizen anfertigen / beantworten
– Grammatische Themen: Wiederholung und Vertiefung nach Bedarf
– Smalltalk am Arbeitsplatz / in der Kundenpflege
– Umgangsformen und Höflichkeit im interkulturellen Vergleich
– Umgang mit Reklamationen / Beschwerden / Mahnwesen u.v.m.

Sprachliche Voraussetzungen: mindestens Niveau B1

K62851
ab 10.9.2015, Do, 18:00 – 20:30 Uhr
Ute Schwärzel

▶ Premium-Intensivgruppe Deutsch im Beruf C1

Zu den angebotenen Themen auf dem Niveau C1 gehören:
– Geschäftsbriefe / geschäftliche Mails formulieren
– Kundengespräche führen
– Umgang mit Reklamationen
– Beschwerden bearbeiten
– Schriftliche Stellungnahmen verfassen
– Grammatische Themen: Konjunktiv I und II, Nomen/ Verb-Verbindungen
– Presseartikel lesen und diskutieren
– Kurzpräsentationen zu ausgewählten Themen

u.v.m.
Sprachliche Voraussetzungen: Niveau B2

K62853
ab 14.9.2015, Mo, 18:15 – 20:45 Uhr
Ute Schwärzel

▶ Deutsch für Pflegekräfte

Deutsch Intensiv für Pflegekräfte B1/B2

Sie sind internationale Pflegekraft, haben gute Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 und möchten sich auf die Prüfung telc Deutsch Pflege B1/B2 vorbereiten? Dann kommen Sie zu unserem Vorbereitungskurs für qualifizierte internationale Pflegekräfte!
100 Unterrichtsstunden, Gebühr 589,-€
In Vorbereitung!
Weitere Informationen im Fachbereich Sprachen.

▶ Deutsch im Beruf: Medizin

Sie sind internationale Ärztin oder Arzt, haben gute Vorkenntnisse auf B1 und möchten so schnell wie möglich das Niveau B2/C1 erreichen und sich auf die Prüfung telc Deutsch Medizin B2/C1 vorbereiten?
Dann kommen Sie zu unserem Vorbereitungskurs für qualifizierte internationale Mediziner!

▶ Deutsch Intensiv für Mediziner B2/C1 Modul 1

Inhalte Modul 1 (200 Unterrichtseinheiten):
- Alltags- und Berufssprache B2/C1
- authentische Kommunikation in verschiedenen Situationen
- authentische Texte: Lesen und selbst verfassen
- Grammatikthemen in praktischer Anwendung
- Fachsprache Medizin in der Praxis

Voraussetzungen Modul 1:
- Deutschkenntnisse mindestens B1/B1+
- Bereitschaft zu intensivem Lernen auch außerhalb des Kurses

Wir bieten Ihnen:
- kostenlose Sprachberatung und Einstufung Kontakt: Beate Jung-Stöckle, bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de, 0611-9889-144
- intensives teilnehmerorientiertes Sprachtraining in einer Kleingruppe
- zertifizierter Trainer (telc) mit jahrelanger Berufs- und Prüfungserfahrung
- voller Präsenzunterricht
- authentisches Lehrmaterial
- Teilnahmebescheinigung „Deutsch Intensiv für Mediziner B2/C1“

Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Ein Ratenvertrag in drei Raten ist möglich, sprechen Sie uns an!

K62863 200 UStd. 1089,- €
ab 6.10.2015, Di, Mi, Fr, 17:15 – 21:15 Uhr
Edwin Schmauß

▶ Deutsch Intensiv für Mediziner B2/C1 Modul 2

Inhalte Modul 2 (100 Unterrichtseinheiten):
- Prüfungsvorbereitung telc Deutsch Medizin B2/C1
- Kommunikation mit Patienten, Pflegekräften, Kollegen und Angehörigen
- interkulturelle und transkulturelle Kommunikation in der Medizin
- schwierige Gesprächssituationen
- Fachwortschatz Deutsch Medizin
- Handlungsfelder u.a.: Anamnese, Diagnose, Behandlungsplan, Fallpräsentation, Visite, Konsil, Arztbrief, Dokumentation, OP, Fachdiskussion, Fachbeiträge

Voraussetzungen Modul 2:
- Deutschkenntnisse mindestens B2/B2+
- Bereitschaft zu intensivem Lernen auch außerhalb des Kurses

Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.
Nach Modul 2 können Sie sich zur Prüfung telc Deutsch Medizin B2/C1 anmelden, Termine im Anschluss an den Kurs sind möglich.

Wir bieten Ihnen:
- kostenlose Sprachberatung und Einstufung Kontakt: Beate Jung-Stöckle, bjung-stoeckle@vhs-wiesbaden.de, 0611-9889-144
- intensives teilnehmerorientiertes Sprachtraining in einer Kleingruppe
- zertifizierter Trainer (telc) mit jahrelanger Berufs- und Prüfungserfahrung
- voller Präsenzunterricht
- authentisches Lehrmaterial
- Teilnahmebescheinigung „Deutsch Intensiv für Mediziner B2/C1“

Anmeldung nur nach Sprachberatung.
Ein Ratenvertrag in drei Raten ist möglich, sprechen Sie uns an!

J62851 100 UStd. 589,- €
ab 21.7.2015, Di, Mi, Fr, 14:00 – 18:00 Uhr
Edwin Schmauß

L62861 100 UStd. 589,- €
ab 10.2.2016, Mi, Fr, Di, 18:00 – 21:15 Uhr
Edwin Schmauß

▶ Wirtschaftsdeutsch

▶ Prüfung Wirtschaftsdeutsch International (PWD) C1-C2

Das Diplom Wirtschaftsdeutsch International wird vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) verliehen.
Dieser Kurs wendet sich an Fach- und Führungskräfte, die Geschäftskontakte mit deutschsprachigen Ländern haben oder in einem deutschsprachigen Unternehmen arbeiten möchten und an Studierende der Wirtschaft, die ein Studium (z.B. BWL, VWL, International Management, MBA) in einem deutschsprachigen Land anstreben. Die Beherrschung der Fachsprache der Wirtschaft fördert Ihre berufliche Karriere, und das Diplom Wirtschaftsdeutsch International bestätigt Ihre sprachliche und fachliche Kompetenz auf hohem Niveau.
Fertigkeiten der mündlichen Kommunikation (wie z. B. Präsentationen, Besprechungen, Meetings, Verhandlungen, Kundengespräche) sowie der schriftlichen Kommunikation (z. B. Geschäftskorrespondenz, Bewerbungen) werden gezielt entwickelt und gefördert. Sie erwerben Fähigkeiten zum zielorientierten sprachlichen Handeln in Handlungsfeldern wie Management, Marketing, Auftragsabwicklung, Messebesuche u.v.m. Prüfungsrelevante Materialien werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
Ein Prüfungstermin ist im Anschluss an den Kurs möglich, die Prüfung kann direkt an der vhs Wiesbaden abgelegt werden.

K62870 42 UStd. 398,- €
14 Abende, ab 4.11.2015, Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Steffen Schmidt

L62870
ab 13.4.2016. Mi, 18:30 – 20:45 Uhr
Steffen Schmidt

Sprachberatung Deutsch
Mo, Do 15:00 – 17:30 Uhr
Mi 9:00 – 12:00 Uhr
vhs Haus A
Raum A-315

▶ ENGLISCH

Leitung: Karl-Christian Damke
Informationen zur Sprachberatung: S. 115

▶ Vormittagskurse A1-B2

Die Vormittagskurse finden einmal wöchentlich statt und dauern jeweils 90 Minuten. Sie eignen sich vor allem dann, wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Sprache beschäftigen wollen und es dabei auch ruhig etwas entspannter zugehen darf. Die Niveaus reichen hier von A1 bis hin zu B2, d.h. sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene kommen hier auf ihre Kosten.
Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der sich unsere erfahrene Kursleiterin Frau Sadeghpour auf Sie freut und Ihnen dabei hilft, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden. Informationen dazu auf S. 115

je 30 Ustd.: = 15 x 90 Min.
Kursgebühr: 95,- € (10 – 15 TN)

▶ Englisch A1.1

Dieser Kurs ist nur für Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse geeignet.

Next A1 Starter (Hueber)

K63046
ab 10.9.2015, Do, 9:30 – 11:00 Uhr
N.N.

▶ Englisch A1.2

Für Teilnehmenden mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet (wenig Schulenglisch oder länger zurückliegend). Sie lernen: einfache Informationen über sich selbst und Familie, Bekanntschaften, Arbeitskollegen, usw. auszutauschen; über den Alltag zu Hause und am Arbeitsplatz zu sprechen; über Tagesabläufe, Urlaub und Freizeitaktivitäten in der Vergangenheit und in der Zukunft zu berichten. Dabei bauen Sie den Grundwortschatz und die Basis-Grammatik auf.

Next A1 (Hueber)

K63047 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015, Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Anne Sadeghpour

▶ Englisch A1.3

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.
Next A1 (Hueber) ab L.8

K63048
ab 30.9.2015, Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Irene Gersdorf

▶ Englisch A1.4

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die englische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
Next A1 (Hueber) ab L.8

K63049
ab 30.9.2015, Mi, 13:00 – 14:30 Uhr
Irene Gersdorf

▶ Englisch A2.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für TN mit geringen Vorkenntnissen geeignet (ca. 2 – 4 Jahre Schulenglisch). Neben Aufbau der Vokabeln und Grammatik-Kenntnissen, lernen Sie über folgenden Themen zu sprechen: Personen und Ortschaften beschreiben, Arbeit und berufliche Situationen, Urlaub und Reisen, Gesundheit, Zukunftspläne und besondere Vorkommnisse im Alltag.

K63051 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015, Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Sadeghpour

▶ Englisch A2.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits die wichtigsten Grundlagen beherrschen und Ihre Kenntnisse umfassend ausbauen wollen. Next A2.2 (Hueber)

K63052
ab 22.9.2015, Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

▶ Englisch A2/B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Auf etwas fortgeschrittenem Niveau arbeiten Sie sowohl mit einem Lehrwerk, als auch mit aktueller Lektüre und erschließen gemeinsam neue Themen und Grammatik. Next B1/2 (Hueber)

K63054
ab 25.9.2015, Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

▶ Endlich Zeit für Englisch! A2/B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Sie haben früher einmal Englisch gelernt, aber es ist schon lange her? Jetzt haben Sie endlich Zeit, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Sie interessieren sich für Themen wie Kultur, Sport, Essen & Trinken sowie Reisen? Sie wollen sich praktische Informationen über Land, Leute und Alltagsleben erwerben, um in Alltagssituationen gut zurechtzukommen?
Ihr Begleiter auf diesem Weg ist das Kursbuchpaket „Endlich Zeit für Englisch“, das Ihnen auch nach dem Kurs sicher noch eine große Hilfe sein wird. Am ersten Termin entscheiden Sie gemeinsam, ob Sie die Ausgabe auf Niveau A2 oder B1 verwenden möchten.

K63055
ab 30.9.2015, Mi, 16:00 – 17:30 Uhr
Irene Gersdorf

▶ Englisch B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Folgenden Themen werden behandelt: Bekanntschaften, Hobbies und Urlaubsziele; Small Talk; Schule, Beruf und Freizeit; Tourismus und Sport; über Erfahrungen berichten. Nebenbei wird der Wortschatz erweitert und die Basis-Grammatik wiederholt und aufgebaut. Next B1.1 (Hueber)

K63053 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 11.9.15, Fr, 9:30 – 11:00 Uhr
Anne Sadeghpour

▶ Noels Tuesday Morning Class für Wiedereinsteiger B1

Früher erworbene Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen, dabei hauptsächlich auf Konversation konzentrieren, die alten Grammatikfehler endlich ausmerzen – und das Ganze noch belebt durch den zusätzlichen Einsatz von Videos (Smartboard) ... was wollen Sie mehr? Sie arbeiten in diesem Kurs mit einem Muttersprachler aus England!

K63056 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 8.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

Sprachberatung und Beratung Prüfungen
vhs Haus A – Raum A-314
Dienstags 16 – 19 Uhr
sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

Sprachprogramm Englisch

Niveau	Vormittagsbereich	Abendbereich
A1	A1.1 – A1.4	A1.1 – A1.2
A2	A2.1 – A2.4	A2.1 – A2.2
B1	B1	B1.1 – B1.2
B2	B2	B2
C1	C1	C1
C2		C2

► Uta‘s Friday Morning Class B1

Englischpraxis für leicht fortgeschrittene Lerner/innen. In diesem Kurs arbeiten Sie mit einer Ausgabe des Magazins Spotlight, Sie lesen und besprechen aktuelle Artikel und Texte auf Ihrem Niveau, bereiten Themen, die Sie interessieren zu Hause vor und präsentieren sie im Unterricht. Welche Ausgabe Sie behandeln, entscheiden Sie am ersten Kurstag.

K63057
ab 25.9.2015, Fr, 10:00 – 11:30 Uhr
Uta Will

► Aleksandra‘s Thursday Morning Class (für Wiedereinsteiger) (B1/B2)

Sie haben schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse weiter auffrischen? Auf fortgeschrittenem Niveau wollen wir Texte, Grammatik und allgemeine Konversation gemeinsam erarbeiten und ebenfalls eine leichte Lektüre lesen.

K63058
ab 10.9.2015, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

► Englisch B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

This course is for participants who already have a good basic knowledge of English. You will practice speaking and making conversation, read and discuss articles, exchange ideas and opinions, extend your vocabulary and improve your grammar.

K63059 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015,
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Sadeghpour

► Konversationskurse am Vormittag A2 – C1

In unseren Konversationskursen konzentrieren Sie sich aufs Sprechen. Das macht besonders dann Sinn, wenn Sie die Sprache vor allem mündlich nutzen wollen und/oder sich in der Grammatik bereits ausreichend sicher fühlen.

je 30 Ustd. = 15 x 90 Min.
Kursgebühr: € 95,- (10-15 TN)

► Aleksandra‘s Tuesday Morning Class A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Konversation für leicht fortgeschrittene TeilnehmerInnen. Als gemeinsame Grundlage für Diskussion und Konversation dienen Ihnen aktuelle englischsprachige Zeitungen/Zeitschriften, die im Kurs beschafft werden.

K63061
ab 8.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Aleksandra Elzbieta Wierzbicka

► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

In diesem Kurs werden Sie mit einem Muttersprachler aus England Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in vielseitiger Diskussion vertiefen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben, auch unter Einbeziehung von Videos am Smartboard und nebenbei noch die Grammatik festigen; damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen!

K63064 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 8.9.2015,
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Speak English with Noel! B2

You want to improve your English speaking skills: speak more fluently, build self-confidence, feel more secure, expand vocabulary, correct old mistakes in grammar and pronunciation.
How? Using short sharp grammar checks, interesting texts, reading out loud, watching/discussing youtube videos (smartboard) and lively discussions, in a learner-friendly atmosphere with a native speaker from England!

K63065 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015,
Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► It‘s time to talk...to Noel! B2/C1

You want to
- improve your English speaking skills?
- speak more fluently and feel more confident?
- read and discuss short stories, interesting articles, song texts etc?
- watch videos (using smartboard)?
- expand your vocabulary?
- correct mistakes in grammar and pronunciation?

What are you waiting for? Come and join us!

K63066 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015,
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Brush up your Conversation Skills B2/C1

You like to make conversation in English, but don‘t have the opportunity to practice? Your conversation skills are getting rusty from disuse, and you want to brush them up? Then this is the course you have been looking for! We will use articles and other texts as a basis for discussion of topics which are of interest to you, improving your speaking skills as we go!

K63067 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015,
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Sadeghpour

► Literatur

► Literature light & more in a private circle A2/B1

Genießen Sie englische Literatur einmal „light“, d.h., in verkürzter und vereinfachter Form in entspannter Atmosphäre. Nebenbei haben Sie die Gelegenheit, ein wenig die Grammatik zu wiederholen, über interessante Themen zu diskutieren und bei einer Tasse Early Morning Tea „Everyday

English“ zu üben. Teilnehmer/innen aller Stufen sind herzlich willkommen.

K63070
ab 11.9.2015, Fr, 9:15 – 10:45 Uhr
Keike Barth

► Reading and Discussion with Keike B1/B2

Informal discussion of texts and literature (novels, short stories, essays etc.) for advanced students. If available we will also watch films based on the literature discussed. Topics of current interest from politics, society and culture will also be included.

K63071
ab 11.9.2015, Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Keike Barth

► Englische Literatur From Beowulf till Brave New World and beyond B2

Die literarische Produktion Englands zeichnet sich vor allem durch ihren Reichtum und Vielfalt aus und gehört soeben zu den beeindruckenden der Welt. Es ist ein Spiegel des Zeitgeistes, der Politik und der gesellschaftlichen Verhältnisse.

Das Seminar umfasst die bedeutendsten Schriftsteller und Dichter Englands sowie den historischen und kulturellen Kontext deren Schaffen. Wir werden uns mit Genres, Themen und Formen auseinandersetzen, über Motive und Erzähltraditionen, die die Gegenwartsliteratur immer noch prägen, sprechen, unter anderem, über die Dramenliteratur der elisabethanischen Zeit (Shakespear), die Romanliteratur des 18. und 19. Jahrhunderts (Dickens, Hardy, Conan Doyle) oder die Lyrik der Romantik (Keats, Shelly). Dazu gehört es selbstverständlich einige (kürzere) Werke zu lesen! Das Seminar eignet sich nicht nur als erste Orientierung durch die Vielgestaltigkeit der englischen Literatur in der Vergangenheit und Gegenwart, sondern auch als Vertiefung von (Englisch)Kenntnissen.

K63072
ab 7.9.2015, Mo, 10:00 – 11:30 Uhr
Anita Gerhard

Beratung Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs Haus A
Raum A-315
oder sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

► Abendkurse A1-C1

Unsere Abendkurse richten sich an diejenigen, die Ihre Englischkenntnisse relativ schnell ausbauen oder auffrischen wollen. In unseren Abendintesivkursen bearbeiten Sie beispielsweise mit 50 UE in knapp zwei Monaten ein komplettes Lehrwerk und machen einen deutlichen Sprung nach vorne. Durch das kompakte Format ist es möglich, zwei aufeinanderfolgende Kurse pro Semester zu belegen. Bitte denken Sie daran: Am meisten Spaß und Erfolg haben Sie in einem Kurs, der genau auf Ihrem Niveau liegt. Wir bieten Ihnen eine kostenlose Sprachberatung, in der sich unsere erfahrene Kursleiterin Frau Sadeghpour auf Sie freut und Ihnen dabei hilft, den bestmöglichen Kurs für Sie zu finden. Informationen dazu auf S. 115

je 48 Ustd. (8 – 12 TN)
Gebühr: 175,- €

► Englisch Abendintensivkurs A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen u.a. sich vorzustellen, Zahlen und Uhrzeiten, sprechen über Tagesabläufe, Schule und Arbeit und lernen im Restaurant zu bestellen. Grammatikthemen sind die Zeitform Present Simple, Fragesätze, Verneinung und die ersten unregelmäßigen Verben. Next A1 (Hueber)

K63110
ab 7.9.2015, Mo, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch Abendintensivkurs A1.2

Für Teilnehmende mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie behandeln u.a. die Themen Familie und Nachbarn, Urlaub und Zimmerbuchung, Arbeitsplatz, Verkehr und Fahrpläne, sowie Gesundheit und Lifestyle. Grammatikthemen sind die Vergangenheitsform Past Simple, Fragen mit „why“ und „how“, Imperativ-Sätze und Vergleiche. Next A1 – aktualisierte Ausgabe ab L.6 (Hueber)

K63120
ab 8.9.2015, Di, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
N.N.

K63121
ab 16.11.2015, Mo, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Anita Gerhard

► Englisch Abendintensivkurs A2.1

Für Teilnehmenden mit guten Grundkenntnissen. In diesem Kurs sprechen Sie u.a. über persönliche Informationen, Alltagstätigkeiten, Orientierung in einer Stadt und Personenbeschreibungen. Grammatikthemen sind verschiedene Zeitformen wie das Präteritum und die „-ing Form“, Adverbien und Nebensätze mit „because“. Next A2/1 aktualisierte Ausgabe (Hueber)

K63130
ab 8.9.2015, Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Audrey Grieme Johnson

K63131
ab 17.11.2015, Di, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
N.N.

► Englisch Abendintensivkurs A2.2

Wir werden u.a. Themen wie Freunde und Familie, Arbeit und Beruf, Hobbies und Reisen besprechen. Damit erweitern wir schnell den Englischwortschatz für unsere Bedürfnisse sowie unsere Grammatikkenntnisse (Gebrauch der wichtigsten Zeiten). Next A2/2 (Hueber)
Bitte beachten Sie, dass der Unterricht auch in den Herbstferien stattfindet!

K63140
ab 29.9.2015, Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irene Gersdorf

K63141
ab 17.11.2015, Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Audrey Grieme Johnson

► Englisch Abendintensivkurs B1.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Sie sprechen u.a. über eigene Stärken, Schwächen und Charaktereigenschaften, lesen und schreiben Short Stories, planen etwas und sprechen darüber. Grammatikthemen sind die indirekte Rede, Vergangenheitsformen, das Passiv und die Wiederholung der „-ing Form“. Next B1/1 (Hueber)

K63150
ab 7.9.2015, Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Danyel Dean Beck

K63151
ab 24.11.2015, Di, Do, 18:30 – 21:05 Uhr
Irene Gersdorf

Noel D. Owens
Dozent für Englisch
… hat seine Lehrbefähigung für die Erwachsenenbildung – PGCE (Post Graduate Certificate in Further Education) in England erworben und seinen MA in Pädagogik bei der Open University absolviert.
Er unterrichtet seit 2001 Englisch an der vhs Wiesbaden und gestaltet seine Kurse mit einer gehörigen Prise britischen Humors – wie es sich für einen waschechten Engländer eben gehört!
Bevor er sich in Deutschland niederließ, lebte, unterrichtete und studierte er auch lange in Indien, Thailand, Spanien und – natürlich – in seiner englischen Heimat. An der vhs fühlt er sich wohl, die Atmosphäre gemäß dem Leitprinzip des Lebenslangen Lernens und der Vielfalt passt genau mit seiner eigenen Biographie zusammen! Wie man in England so schön sagt:
„Variety is the spice of life!"
(Vielfalt ist die Würze des Lebens!)

► Englisch Abendintensivkurs B1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie u.a. sich höflich zu beschweren, machen Komplimente und Smalltalk, schreiben Berichte und E-Mails, diskutieren Vor- und Nachteile. Grammatikthemen sind Modalverben, if-clauses und die Wiederholung der Zeitformen, vor allem in der Vergangenheit. Next B1/2 (Hueber)

K63161
ab 16.11.2015, Mo, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
N.N.

► Englisch Brush Up B1 Teil 1

Dieser Kurs ist eine Alternative zu unseren zweimal wöchentlich stattfindenen Abendkursen und richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die nach einer längeren Pause wieder ins Englischlernen einsteigen wollen. An einem Abend pro Woche bleibt mehr Zeit für die Inhalte, für Konversation, zusätzliche Aktivitäten und – last but not least – Freude am Lernen.
A New Start B1 (Cornelsen)

K63170
ab 14.9.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Keike Barth

► Englisch Brush Up B1 Teil 2

Dieser Kurs setzt direkt an den ersten Teil des Brush Up-Kurses an uns schließt das Buch „A New Start B1" ab. Auch dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die nach einigen Jahren Englisch in der Schule lange kein Englisch mehr gesprochen haben. An einem Abend pro Woche nehmen Sie sich die Zeit für Konversation, die wichtigsten Grammatikgrundlagen und für zusätzliche Aktivitäten. A New Start B1 (Cornelsen) ab L. 6

K63171
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Stefanie Cole

► Konversationskurse am Abend A2 – C1

► Urgently required: Talkaholics, B1/B2

You want to improve your speaking skills, expand your vocabulary, correct mistakes in grammar and pronunciation, feel more confident, and enjoy all this in an learner-friendly atmosphere? How do we do this?
Weekly grammar refresher, wide range of interesting articles, reading out loud, phrasal verbs and idioms, plus your own ideas. Come along and join us!

K63201 20 UStd. 100,- €
10 Abende, ab 10.9.2015, Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► The Power of Persuasion B2/C1

Discuss all the latest themes and express your point of view clearly

Do you want to:
– practise and develop your speaking skills?
– enjoy lively discussions about a wide range of subjects?
– express your ideas confidently and effectively?
– remove old grammar mistakes?
How do we achieve this?
Weekly grammar refresher, reading out loud, debates, arguing for and against and a wide range of interesting articles, plus your own ideas. Come and join us!

K63202 20 UStd. 100,- €
10 Abende, ab 10.9.2015, Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► English Conversation for All B2/C1

In this course we will discuss both general and business-related topics, and of course, topics, which are of interest to you, the participants. As a basis for discussion we will use various articles and texts, as well as your own ideas.
If you have a good, general command of English (B2) and want to improve your speaking skills, then take this course!

K63203 20 UStd. 100,- €
10 Abende, ab 9.9.2015, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Anthony Tinglin

► Kultur und Englisch LIVE

► Those Were The Days My Friend.... Hits from the Sixties B1/B2

You want to improve your English – and you like these hits from the Sixties:
Yesterday, Sound of Silence, Waterloo Sunset, Blowin' In The Wind, Imagine, San Francisco, Good Vibrations, Nowhere Man, Across The Universe, and many more... – Yeah, Those were the days my friend!

Then come along and let's have a look at some music videos and discuss the lyrics together – and dive into this fascinating historical period of flower power and free love.

K63314 6 UStd. 25,- €
3 Abende, ab 3.11.2015, Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

► English LIVE – Raus in den Alltag!

Wie gut Sie eine Sprache beherrschen merken Sie oft erst richtig, wenn Sie sie im wirklichen Leben anwenden müssen: Formulieren, nachfragen, spontan reagieren... nicht einfach, doch Sie können es lernen! In diesem Kurs springen Sie in einer kleinen Gruppe von 5-6 Teilnehmenden direkt ins Geschehen, besuchen Restaurants, Pubs, etc. und sprechen durchgehend Englisch, üben sich also gleichzeitig im Small Talk. Jeder

Ausflug wird vor- und nachbereitet und reflektiert, insgesamt werden 70% des Kurses LIVE! stattfinden.
Der Kurs richtet sich an Interessenten mit Vorkenntnissen (A2-B1).

K63330 16 UStd. 90,- €
6 Abende, ab 11.9.2015, Fr, 18:30 – 20:30 Uhr
Danyel Dean Beck

▶ Prüfungsvorbereitung B2 – C2

▶ FCE – Vorbereitungskurs zu Cambridge First B2

In diesem Kurs bereiten Sie sich auf die Zertifikatsprüfung Cambridge First (FCE) der Universität Cambridge vor. Das FCE ist ein international anerkanntes Sprachenzertifikat und besteht aus fünf Prüfungsteilen: Reading, Writing, Use of English, Listening und Speaking. Die Prüfung orientiert sich an realistischem Alltagsenglisch und ist daher eine wertvolle Qualifikation für jeden, der im Ausland, aber auch in Deutschland studieren oder arbeiten möchte.

Für die Teilnahme sollten Sie bereits über gute Vorkenntnisse verfügen. Im Kurs gehen Sie dann gezielt auf die einzelnen Prüfungsteile ein, erkennen und arbeiten an Ihren Stärken und Schwächen. Das Zertifikat, das Sie wenn gewünscht direkt im Anschluss an den Kurs ablegen können, attestiert, dass Sie auf Englisch souverän schriftlich und mündlich kommunizieren können.

K63450 56 UStd. 240,- €
14 Abende, ab 15.9.2015, Di, 18:15 – 21:15 Uhr
Annette Richter

▶ CAE – Vorbereitungskurs zu Cambridge Advanced C1

The Cambridge Advanced Certificate shows employers and educational institutes that a high level of competence has been reached. The course gives participants the chance to practice and improve their reading, their spoken and written skills, as well as giving them the opportunity to brush up their grammar.
The examination is optional. If you do not wish to take the examination at the end, you are also welcome. It is possible to join the class at any given time, please contact Karl Damke. kdamke@vhs-wiesbaden.de 0611 9889 149

Objective Advanced, Fourth Edition Student´s Book with answers
(Cambridge University Press)

J63460 120 UStd. 580,- €
30 Abende, seit 18.2.2015, Mi, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

▶ CPE – Vorbereitungskurs zu Cambridge Proficiency C2

The CPE is a widely-recognised qualification and shows employers and international organisations that a high standard of spoken and written English has been achieved. Similarly, many institutions and universities require the certificate as a proof that students will be able to follow their courses.

In this course listening, speaking, reading and writing will all be practised at a high level and in a small group. We will also work on improving techniques to pass the examination. The examination is optional, and participants who do not wish to take the test are also welcome.
Voraussetzung: Gute Kenntnisse entsprechend C1

Cambridge English:Objective Proficiency Second Edition, Student's Book with answers (Cambridge University Press)
Cambridge English:Objective Proficiency Second Edition, Workbook with answers (Cambridge University Press)

K63470 100 UStd. 625,- €
25 Abende, ab 17.9.2015, Do, 18:15 – 21:15 Uhr
David Baker

▶ Berufsbezogenes Englisch A2 – B2

Fundierte Englischkenntnisse sind heute für eine qualifizierte berufliche Tätigkeit unverzichtbar. Unser modernes, berufssprachliches Angebot orientiert sich an den Bedürfnissen der Berufswelt und der zukünftigen Arbeitsmärkte. In unseren Sprachtrainings erwerben Sie nicht nur Sprachkenntnisse, sondern auch das für Ihre beruflichen Kontakte notwendige interkulturelle know how.

je 48 Ustd. = 13 Abende
Kursgebühr: € 205,- (6-12 TN)

▶ English for the job A2.2

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihr Englisch zwar für die meisten Alltagssituationen ausreicht, Sie aber vor allem im beruflichen Kontext häufiger auf schwierige Situationen stoßen und noch mehr Sicherheit brauchen.
Sie lernen typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern (z.B. Telefongespräche, Meetings, Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartnern, Präsentationen, sowie Lesen und Abfassung von Memos, Berichten und Emails.) Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. Direkter Anschluss mit dem B1.1 Kurs möglich!
Intelligent Business Pre-Intermediate Coursebook and Workbook (Pearson Longman)

K63540
ab 8.9.2015, Di+Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
N.N.

▶ English for the job B1.1

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Ihr Englisch zwar für die meisten Alltagssituationen ausreicht, Sie aber vor allem im beruflichen Kontext häufiger auf schwierige Situationen stoßen und noch mehr Sicherheit brauchen.
Sie lernen typische Kommunikationssituationen im Berufsleben sprachlich zu meistern (z.B. Telefongespräche, Meetings, Begrüßung und Betreuung von Geschäftspartnern, Präsentationen, sowie Lesen und Abfassung von Memos, Berichten und Emails.) Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. Direkter Anschluss mit dem B1.1 Kurs möglich!
Intelligent Business Pre-Intermediate Coursebook and Workbook (Pearson Longman)

K63541
ab 10.11.2015, Di+Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
N.N.

▶ English for the job B1.2

Sie fühlen sich in der Alltagskommunikation auf Englisch bereits relativ sicher, haben aber noch Schwierigkeiten wenn es in die Feinheiten wie formale Mails, Etikette und flüssigen Smalltalk geht? Dieser Kurs wird Sie über Kommunikationssituationen im Berufsleben (z.B. Telefongespräche, Meetings, Präsentationen, Abfassen von Memos, Berichten und Emails) mit der Anwendung der englischen Sprache vertraut machen. Auch wichtige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik werden dabei behandelt. Direkter Anschluss mit dem B2.1 Kurs möglich!

K63542
ab 8.9.2015, Di+Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

▶ English for the job B2.1

Dieser Kurs schließt direkt an den Kurs B1.2 an. Sie erweitern Ihre Kompetenzen auf allen in Ihrem Berufsleben relevanten Gebieten wie z.B. Telefongespräche, Meetings, Präsentationen, Abfassen von Memos, Berichten und Emails. Der methodische Ansatz des Kurses ist dabei sehr auf Kommunikation und Anwendbarkeit ausgelegt, Sie wiederholen aber auch wich-

tige Elemente der englischen allgemein- und berufsbezogenen Sprache wie Wortschatz und Grammatik.

K63543
ab 10.11.2015, Di+Fr, 18:30 – 21:15 Uhr
Virginia Hock-Miller

► Present Yourself Effectively! B1/B2

Effective Short Talks and Presentations in Professional Situations

Do you want to...express ideas and information clearly and precisely? ...feel more confident in context and situations like: meetings, informal talks, team meetings, presentations,short talks, conferences and seminars?
Then let's look at this and work on it together. On this course you'll have the opportunity to select relevant, work-related themes and break them down into two-minute, three-minute, (and-so-on) sessions to improve your confidence and develop your presentational skills. You'll get a chance to stand up, move around and practise talking, asking and answering questions and be more confident speaking in front of other people.

K63581
ab 11.9.2015, Fr, 18:30 – 20:00 Uhr
Noel Dominic Owens

► Grammatiktraining

► English Repair Service

We all make mistakes – but it´s better if we can avoid them!
The aim of this course is to do just that: to become aware of typical mistakes and correct them! If you are not quite sure when to use: some or any,much or many, too or either, do or make, study or learn, get or become or prepositions (in, at on etc.) and tenses (past simple v. present perfect).
Then come along and join the English Repair Service and leave your old mistakes behind you!
Levels: B1 and up

K63251 8 UStd. 48,- €
4 Abende, ab 8.9.2015, Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Noel Dominic Owens

► Bildungsurlaube Englisch

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein!
Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und verbessern praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet, das heißt der Kurs bietet Ihnen weit mehr als Lehrervorträge, Einsetzübungen und anschließende Diskussionen. Vielmehr setzt die Methode auf eine entspannte, vielfältige Lernatmosphäre, in der Musik, Spiele, Gruppenarbeit, eine motivierende und ansprechende Raumgestaltung und Kreativität eine große Rolle spielen. Eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Sprache wird durch abwechselnde Lernphasen ermöglicht, aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten, die den verschiedenen Lernertypen gerecht werden.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

40 Ustd. = Mo-Fr, 9:00 – 16: Uhr
Kursgebühr: 265,- €

► Bildungsurlaub English Pre-Intermediate A2 – Superlearning

Themen dieses Kurses für leicht fortgeschrittene Lernende sind:
– Talking about oneself, family, work, hobbies, etc
– Polite forms
– Shopping, using public transport
– Eating out, invitations
– Telephoning
– Topics of current interest (eg environment, energy, globalisation)

K63692BU
ab 28.9.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub English-Intermediate B1 Superlearning

Themen für diesen Kurs für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen:
– Social English / small talk
– Discussions, expressing opinions
– Talking about experiences
– Environment, Communications
– Telephoning, Emails
– Presentation skills
– Topics of current interest

K63693BU
ab 5.10.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

► Bildungsurlaub Brush up the Basics! B1 – Superlearning

Sie können sich in Englisch ausdrücken, fühlen sich jedoch, was Korrektheit anbetrifft, oft unsicher? Vielleicht haben Sie vorher Englisch gelernt, es aber längere Zeit nicht angewendet und auch Wörter und grammatische Strukturen vergessen? Dieser Crashkurs hilft Ihnen dabei, Ihr Wissen zu ordnen und Lücken zu füllen. Mit Suggestopädie können Sie entdecken, dass es spannend sein und Spaß machen kann, sogar Grammatik zu lernen.

K63694BU
ab 21.9.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

► Bildungsurlaub Brush up your Communication Skills! B1 Superlearning

Sie haben in der Schule ca. 6 Jahre lang Englisch gelernt, lesen auch öfter Texte in englischer Sprache, fühlen sich aber im freien Gespräch unsicher? Dann ist dieser Kurs das richtige für Sie!
In entspannter Atmosphäre frischen wir den Wortschatz für häufig vorkommende Situationen im Alltag, auf Reisen oder im Small Talk mit Kolleginnen und Kollegen auf, ergänzen, erweitern und wenden ihn in Diskussion und Rollenspiel an. Unser Programm lässt darüber hinaus auch noch Raum für individuelle Wünsche.

K63696BU
ab 30.11.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Sprachen
Englisch / Französisch

▶ Bildungsurlaub Englisch B2 „The language of diplomacy“ Superlearning

Do you know how to say „no“in English?
All the cultures of the world have one thing in common – the rule about politeness requires us to be mutually respectful when we communicate with each other. How we do this is, however, differs from culture to culture. In order to achieve ultimate politeness, English native speakers often use techniques of indirectness and tentativeness when making or refusing a request, saying no, saying that something is not possible, passing on information the listener might not want to hear, or even when giving a command. For people whose language is more direct, this is sometimes confusing and even challenging. Nevertheless, whether in a business negotiation or whilst socializing with a business partner, failure to conform to the rule of English politeness when using English as a lingua franca, can lead to misunderstanding and hurt feelings. One will always be forgiven for grammar mistakes, but not for rudeness. With English being the international language of business and more than one billion people worldwide speaking it as a first or second language, it has become an absolute necessity for business people in general to be able to use English in an interculturally appropriate manner. This one one-week course focuses on the most difficult aspects of English communication in both spoken and written forms. You will learn face saving and communication strategies for interacting politely and effortlessly in English, in the following situations:

- understanding the complex meanings of the word „please“ and using it in it‘s different context both in business and socially
- saying no –
- saying that something is not possible – passing on information the recipient does not want to hear
- differentiating between a command, an instruction and a favour
- agreeing, and disagreeing in a face saving manner, in a business context as well as socially
- making and responding to a complaint
- apologizing and responding to an apology (social and business context)
- expressing your point of view or advantages and disadvantages of different subject areas

K63697BU
ab 2.11.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Dorothy Robinson-Manthey

▶ Business – Bildungsurlaub

▶ Bildungsurlaub „Let‘s talk Business!“ B1/B2

Wirtschaftsenglisch für Fortgeschrittene

Refresh your English in a one-week intensive course. Speak English in a relaxed atmosphere in a small group. Practise your listening, learn more about small talk, phrases for meetings, job interviews, discussions, telephoning and other business topics. Expand your business-related vocabulary and brush up your grammar.
Requirements: You should have a good basic knowledge of English (e.g. B1- level).

K63598BU
ab 7.12.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
David Baker

▶ FRANZÖSISCH

Leitung: Anne Juliane Alke
Informationen zur Sprachberatung Seite 115

▶ Vormittagskurse A1 – A2

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

▶ Französisch macht Spaß A1 Teil 1

Nur Mut.....! Französisch macht (doch) Spaß...! Dieser dreiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
... à bientôt, ich freue mich auf Sie!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett)
L. „en ville“ 1-4

K70000
ab 15.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

▶ Französisch macht Spaß A1 Teil 2

Sie haben den Kurs Französisch macht Spaß A1 Teil 1 beendet? Oder minimale Vorkenntnisse im Französischen und Lust wieder légère einzusteigen? Dann: Bienvenue!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. „dans la nature“
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.

K70001
ab 11.9.2015, Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Juliane Alke

▶ Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Auch Quereinstieg nach dem Kurs Französisch macht Spaß A1 Teil 2.
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 4-6

K70002
ab 10.9.2015, Do, 9:30 – 11:00 Uhr
Julia Maglione

▶ Französisch A2.2

Perspectives A2 (Cornelsen)
L. 4-6

K70021
ab 10.9.2015, Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

▶ Französisch A2.4

Perspectives A2 (Cornelsen) – L. 10-12

K70024
ab 10.9.2015, Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

▶ Parlons A2

Sie haben das Niveau A2 erreicht? Bravo!
In diesem Kurs dreht sich alles um's Französisch-REDEN. Wir wollen es wagen, uns in netter Runde auf Französisch auszutauschen, auch wenn die Sätze vielleicht noch holpern. Alles, was sich in Frankreich tut, interessiert uns: Aktuelles Geschehen, Gesellschaft, Filme und Musik. Dabei werden Grammatik und Vokabular aufgefrischt.
Vous êtes les bienvenu(e)s!

K70025
ab 16.9.2015, Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

▶ Vormittagskurse B1 – C1

Sie haben schon gute Grundkenntnisse? Dann geben wir Ihnen hier den letzten Schliff, erweitern Ihre sprachlichen Fähigkeiten durch gezielte Übungen und Anwendung!
Nutzen Sie unseren Beratungsservice!
je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

▶ Französisch B1.2

Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen.
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 4-6

K70032
ab 11.9.2015, Fr, 10:00 – 12:35 Uhr
Julia Maglione

▶ Französisch B1.3

Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen.
Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen L. 7-9

K70033
ab 20.11.2015, Fr, 10:00 – 12:35 Uhr
Julia Maglione

▶ Französisch B1.4

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 9/10-11/12

K70034
ab 17.9.2015, Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

▶ Französisch Wiederholungskurs B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Révision de la grammaire et enrichissement du vocabulaire à l'aide d'articles de journaux, de nouvelles et de chansons. Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen.

K70131
ab 15.9.2015, Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

▶ Konversationskurse Französisch

▶ Les Rendez-vous du lundi B1

L'actualité, la politique, la culture, les petites histoires de tous les jours ... tout vous intéresse? Parfait, si en plus vous aimez parler français! (dès Niveau B1) Nos rendez-vous nous entraînent dans des discussions sur tous les thèmes, notamment à partir d'articles de journaux et magazines ... Les nouveautés françaises (actualité, chansons, films ...) ne sont pas laissées de côté. Si là-dessus, vous n'êtes pas contre réviser la grammaire de base et enrichir votre vocabulaire de manière à la fois sérieuse et ludique, alors n'hésitez pas, venez nous rejoindre et rendez-vous lundi!
Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen.

K70134
ab 14.9.2015, Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

▶ Französisch B1

Révision de la grammaire et lecture de textes faciles incitant à la discussion.

K70132
ab 17.9.2015, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

▶ Prüfungsvorbereitung telc Français B1/B2

Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
Ce cours vous conviendra aussi si vous aimez „raconter" et approfondir chaque semaine un point de grammaire.

K70135
ab 10.9.2015, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

▶ Bienvenue B2/C1

K70141
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Guylaine Thetis

▶ Potins du mercredi B2/C1

Ici les thèmes sérieux restent au vestiaire. Ces potins sont destinés à ceux et celles qui aiment discuter à bâtons rompus sur les petits scandales, anecdotes, historiettes du monde francophone tout en sirotant un p'tit crème ou un p'tit noir. Bitte kommen Sie in unsere Sprachberatung!

L70142 8 UStd. 32,- €
4 Vormittage, ab 13.1.2016, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

▶ Französisch C1

Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons.

K70150
15 Vormittage, ab 7.9.2015, Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Julia Maglione

▶ Table Ronde C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!

K70151
ab 15.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

▶ Cercle de littérature C1

Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel tout en faisant la corrélation avec des oeuvres littéraires antérieures traitant de thèmes similaires.

K70160
ab 9.9.2015, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Anne Lefort

Sprachprogramm Französisch, Italienisch, Spanisch

Muttersprachliche Kenntnisse

C2

C1

B2

Für die Niveaustufen B2 – C2 bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse, Konversationskurse und spezifische Grammatikkurse an.

Kommen Sie gerne zur Einstufung in unsere Sprachberatung!

B1

4. Kurs B1.4 — regulär in 4 Semestern
3. Kurs B1.3
2. Kurs B1.2 — kompakt in 2 Semestern
1. Kurs B1.1

Niveau A2 nach vier Kursen erreicht

A2

4. Kurs A2.4 — regulär in 4 Semestern
3. Kurs A2.3
2. Kurs A2.2 — kompakt in 2 Semestern
1. Kurs A2.1

Niveau A1 nach vier Kursen erreicht

A1

4. Kurs A1.4 — regulär in 4 Semestern
3. Kurs A1.3
2. Kurs A1.2 — kompakt in 2 Semestern
1. Kurs A1.1

Anfänger ohne Vorkenntnisse

► Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!

K70334
ab 15.9.2015, Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► Abendkurse A1 – C1

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

► Französisch macht Spaß A1 Teil 1

Nur Mut.....! Französisch macht (doch) Spaß...! Dieser dreiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die französische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die französische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
... à bientôt, ich freue mich auf Sie! Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. „en ville" 1-4

K70200
ab 7.9.2015, Mo, 19:45 – 21:15 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

► Französisch macht Spaß A1 Teil 2

Sie haben den Kurs Französisch macht Spaß A1 Teil 1 beendet? Oder minimale Vorkenntnisse im Französischen und Lust wieder légère einzusteigen? Dann: Bienvenue!
Französisch für den Urlaub A1 (Klett) L. „dans la nature"
Übrigens, nach diesem Kurs können Sie mit dem Kurs Französisch A1.2 weiterlernen.

K70201
ab 7.9.2015, Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

► Französisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 1-3

K70210
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Anaïs Alcé

► Französisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen und aus dem Kurs Französisch macht Spaß A1 Teil 2
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 4-6

K70212
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Frédérique Pegeot

► Französisch A1.3

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 7-9

K70213
ab 8.9.2015, Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Julia Maglione

K70214
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Catherine Lhomoy-Pfeil

Parlons!

Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen.
Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. Lassen Sie sich gerne von unserer Sprachberatung einstufen.

Französisch A2.4

Perspectives A2 (Cornelsen)
L. 10-12

K70224
ab 8.9.2015, Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Feryal Bisso

► Französisch B1.4

Perspectives B1 – Neue Ausgabe (Cornelsen) L. 10 und Vertiefung B1
Il s'agit de renforcer son expression orale, répéter des contenus importants avec, en plus, la lecture de textes et l'analyse de vidéos.

K70234
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

► Französisch Konversations- und Wiederholungskurs B1.2

Sie haben schon lange nicht mehr Französisch gesprochen? Keine Gelegenheit?
Dabei hat es Ihnen immer viel Spaß gemacht! Warum nicht wieder anfangen?
In netter Runde sprechen wir über Aktuelles, lesen Auszüge aus französischer Literatur und diskutieren darüber, hören gelegentlich ein neues Chanson und verbessern dabei auch Ihre Grammatik- und Wortschatzkenntnisse.
Bienvenue au cours!

K70232 24 UStd. 95,- €
ab 17.9.2015, Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Karen Destairel

► Französisch Konversations- und Wiederholungskurs B2

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen (auch für Teilnehmende, die mit Perspectives B1.4 gearbeitet haben). Wir diskutieren über Textauszüge aus der Zeitschrift „Écoute" – Die Kommunikation beinhaltet folgende Themen: Französisch für die Reise und den Alltag, die Aktualität, Interviews, sowie einige Themen aus der Geschichte Frankreichs. Wir werden dadurch Ihr Hörverstehen und Ihre Aussprache verbessern. Grammatikthemen nehmen wir in zusätzlichen Übungen wieder auf.
A bientôt!

K70235
ab 9.9.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Evelyne Lions-Herzfeld

► Français et chansons

Apprendre le français à travers les chansons ! B1-C1
Pendant cette soirée, les chansons françaises, modernes (ZaZ, Bénabar) ou mythiques (Édith Piaf, Georges Brassens), sont le point de départ pour améliorer en musique ses connaissances grammaticales, lexicales et culturelles du français.

K70236 3,44 UStd. 6,- €
1 Abend, 16.11.2015, Mo, 18:00 – 20:35 Uhr
Julia Maglione

► Französisch B2 Conversation

Ce cours propose un point de départ (un sujet d'actualité, une chanson, un extrait du dernier Goncourt) pour accueillir une discussion animée et variée. C'est aussi l'occasion de revoir et approfondir ses connaissances grammaticales, linguistiques et culturelles. Mais vous êtes la matière de ce cours : n'hésitez pas à proposer des thèmes qui VOUS intéressent !

K70237
ab 8.9.2015, Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Julia Maglione

► Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!

K70334
ab 15.9.2015, Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► Abendkurse kompakt A1 – B1

je 24 Ustd. = 7(8) x 155 (135) min. (6-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

► Französisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 1-3

K70411
ab 8.9.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Anais Alcé

Beratung Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs Haus A
Raum A-315
oder sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

► Französisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 4-6

K70412
ab 17.11.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Anais Alcé

► Französisch Kompakt A1.3

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 7-9

K70413
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Annie Sauer-Hofer

► Französisch Kompakt A1.4

Perspectives A1 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 10-12

K70414
ab 16.11.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Annie Sauer-Hofer

► Französisch Kompakt A2.1

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L.1-3

K70420
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

► Französisch Kompakt A2.2

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 4-6

K70421
ab 16.11.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

► Französisch Kompakt A2.3

Kleingruppe

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 7-9

K70422 145,- €
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

Sprachen
Französisch

▶ Französisch Kompakt A2.4

Kleingruppe

Perspectives A2 – Neue Ausgabe (Cornelsen)
L. 10-12

K70423 145,- €
ab 18.11.2015, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Feryal Bisso

▶ Französisch Kompakt B1.1

Kleingruppe

Perspectives B1 (Cornelsen)
L. 1-3

K70424 145,- €
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

▶ Französisch Kompakt B1.2

Kleingruppe

Perspectives B1 (Cornelsen)
L. 4-6

K70425 145,- €
ab 18.11.2015, Mi, 18:30 – 21:05 Uhr
Julia Maglione

▶ Sommerkurse Französisch

▶ Französisch Sommerkurs A2 Intensivwoche

Für Teilnehmende auf dem Niveau A2
Enfin, l'été! Pendant cette semaine, nous réviserons activement nos connaissances du niveau A2 et les approfondirons à l'aide de jeux, chansons, courts métrages etc... À l'oral comme à l'écrit, langue et culture françaises seront au rendez-vous. Et vous?

J70003 25 UStd. 105,- €
ab 6.7.2015, Mo, 9:00 – 13:00 Uhr
Julia Maglione

▶ Französisch Sommerkurs B1 Intensivwoche

Für Teilnehmende auf dem Niveau A2/B1
Enfin, l'été! Dans ce cours nous prenons notre temps pour approfondir nos compétences de conversation, lécture et écriture.

Pendant cette semaine, nous réviserons activement nos connaissances du niveau B1 et les approfondirons à l'aide de jeux, chansons, courts métrages etc... À l'oral comme à l'écrit, langue et culture francaises seront au rendez-vous.
Et vous?

J70004
ab 6.7.2015, Mo-Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Julia Maglione

▶ Konversationskurse Französisch

▶ Les Rendez-vous du lundi B1

L'actualité, la politique, la culture, les petites histoires de tous les jours ... tout vous intéresse? Parfait, si en plus vous aimez parler français! (dès Niveau B1) Nos rendez-vous nous entraînent dans des discussions sur tous les thèmes, notamment à partir d'articles de journaux et magazines ... Les nouveautés françaises (actualité, chansons, films ...) ne sont pas laissées de côté. Si là-dessus, vous n'êtes pas contre réviser la grammaire de base et enrichir votre vocabulaire de manière à la fois sérieuse et ludique, alors n'hésitez pas, venez nous rejoindre et rendez-vous lundi!
Quereinsteiger sind herzlich willkommen – Lassen Sie sich bei unserer Sprachberatung einstufen.

K70134
ab 14.9.2015
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Karen Destairel

▶ Prüfungsvorbereitung telc Français B1/B2

Die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
Ce cours vous conviendra aussi si vous aimez „raconter" et approfondir chaque semaine un point de grammaire.

K70135
ab 10.9.2015, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Marie-Therese Walz-Damidaux

▶ Französisch B2 Conversation

Ce cours se propose de s'appuyer sur la littérature et la musique francophones contemporaines pour approfondir les connaissances acquises dans le niveau B1. Les participants auront la possibilité des oeuvres de leur choix s'ils le souhaitent. Les objectifs seront d'améliorer les compréhensions écrite et orale ainsi que de discuter de sujets traités dans les oeuvres.

K70237
ab 8.9.2015, Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Julia Maglione

▶ Français et chansons

Apprendre le français à travers les chansons ! B1-C1
Pendant cette soirée, les chansons françaises, modernes (ZaZ, Bénabar) ou mythiques (Édith Piaf, Georges Brassens), sont le point de départ pour améliorer en musique ses connaissances grammaticales, lexicales et culturelles du français.

K70236 3,44 UStd. 6,- €
1 Abend, 16.11.2015, Mo, 18:00 – 20:35 Uhr
Julia Maglione

▶ Französisch C1

Nous lisons des romans contemporains (par exemple des prix Goncourt) et nous en discutons.

K70150
15 Vormittage, ab 7.9.2015,
Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Julia Maglione

▶ Table Ronde C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!

K70151
ab 15.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

▶ Cercle de littérature C1

Nous étudions des romans contemporains et nous en analysons le contexte historique et culturel tout en faisant la corrélation avec des oeuvres littéraires antérieures traitant de thèmes similaires.

K70160
ab 9.9.2015, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Anne Lefort

▶ Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!

K70334
ab 15.9.2015, Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

▶ Bildungsurlaub Französisch

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein!
Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und verbessern praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet, das heißt der Kurs bietet Ihnen weit mehr als Lehrervorträge, Einsetzübungen und anschließende Diskussionen. Vielmehr setzt die Methode auf eine entspannte, vielfältige Lernatmosphäre, in der Musik, Spiele, Gruppenarbeit, eine motivierende und ansprechende Raumgestaltung und Kreativität eine große Rolle spielen. Eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Sprache wird durch abwechselnde Lernphasen ermöglicht, aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten, die den verschiedenen Lernertypen gerecht werden.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

40 Ustd. = Mo-Fr, 9:00 – 16: Uhr
Kursgebühr: 265,- €

▶ Bildungsurlaub Französisch A1 Superlearning

Dieser Kurs ist für echte AnfängerInnen oder Teilnehmende mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet. Am Ende dieses Kurses können Sie sich begrüßen, sich und andere vorstellen, über Arbeit/ Beruf, Familie und Freizeit sprechen, Vorlieben nennen, auf Französisch einkaufen gehen, sich verabreden und sich in der Stadt orientieren.

K70730BU
ab 19.10.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

▶ Superlearning Französisch für WiedereinsteigerInnen A2

Dieser Kurs richtet sich an alle Teilnehmenden, die (auch vor langer Zeit) französische Grundkenntnisse erworben haben.
Der Kurs bietet eine Auffrischung dieser Kenntnisse im konkreten Umgang mit der französischen Sprache in Situationen des Alltags (z.B. im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen, sich in einer Stadt zurechtfinden, über Hobbys und Familie sprechen und viel mehr) und für berufliche Zwecke.

K70740BU
ab 4.1.2016, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

▶ Superlearning Französisch B1

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gute Grundkenntnisse in Französisch verfügen und diese ausbauen wollen.
Der Kurs bietet praxisbezogene Sprechanlässe, die Ihnen helfen, sich in Frankreich oder französischsprachigen Ländern noch sicherer zu fühlen. Authentische und aktuelle Materialien vermitteln Ihnen nicht nur die französische Sprache, sondern gleichzeitig Landeskunde und französische Alltagskultur. Redonnez du punch à votre français pendant une semaine, refaites connaissance avec le français en petit groupe dans une atmosphère de détente!

K70750BU
ab 27.7.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

▶ Superlearning Französisch B1

M70760BU
ab 18.7.2016, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Marie-Magalie Alphonse-Manns

Parlons!

Französisch lernen macht (doch) Spaß! Wenn Sie früher schon einmal Französisch gelernt haben, diese Kenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen und dabei französische Lebensart entdecken möchten, dann sollten Sie in den Kursen auf A2-Niveau den Versuch wagen.
Ganz praktisch und spielerisch werden Sie wieder an die französische Sprache herangeführt und können sie in Alltag und Urlaub anwenden. Kommen Sie gerne zu unserer Sprachberatung!

▶ ITALIENISCH

Leitung: Anne Juliane Alke
Informationen zur Sprachberatung Seite 115

▶ Vormittagskurse A1 – A2

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

▶ Italienisch macht Spaß A1 Teil 1

Dieser dreiteilige Kurs ist für AnfängerInnen geeignet, aber auch für Sie, wenn Sie die italienische Sprache noch einmal von vorne wiederentdecken möchten. Unkompliziert und leicht entdecken Sie die italienische Sprache und lernen alles, was man braucht, um sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen.
... a presto, ich freue mich auf Sie!

Italienisch für den Urlaub A1 (Klett) L. in città 1-4 e Ripasso 1

K71000
ab 8.9.2015, Di, 11:15 – 12:45 Uhr
Paola Massini

▶ Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere A1 (Klett) L."Benvenuti in Italia!" – 2

K71010
ab 7.9.2015, Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

▶ Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con piacere A1 (Klett) L. 3-5

K71012
ab 9.9.2015, Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Lucia Ranalletta

▶ Italienisch A1.3

Insieme A1 (Cornelsen) L. 8-10

K71013
ab 9.9.2015, Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Lucia Ranalletta

▶ Sabato italiano A1

Dieser Kurs ist speziell konzipiert für Lernende, die das Niveau A1 erreicht haben und ihre Kenntnisse festigen und aktivieren möchten.

J71115 14 UStd. 58,- €
7 Samstage, ab 4.7.2015, Sa, 9:30 – 11:00 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

Sprachen
Italienisch

▶ Italienisch A2.1

Insieme A2 (Cornelsen) L. 1-4

K71020
ab 9.9.2015, Mi, 10:45 – 12:15 Uhr
Claudia Iacobelli

▶ Italienisch A2.2

Kleingruppe

Insieme A2 (Cornelsen) L. 5-7

K71022
ab 9.9.2015, Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Claudia Iacobelli

▶ Italienisch A2.3

Insieme A2 (Cornelsen) L. 7-9

K71023
ab 9.9.2015, Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Mechthild Mandelka

▶ Italienisch A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Voglia di parlare italiano?
Sie suchen eine Gelegenheit, Ihre Italienisch-kenntnisse zu festigen und zu verbessern? Allora benvenuti al nostro corso! Wir machen Übungen zur Erweiterung des Vokabulars, wiederholen Grammatik, und vor allem unterhalten wir uns über verschiedenste Themen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K71024
ab 16.9.2015, Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

▶ Italiano ma piano A2

Sie haben bereits Italienisch gelernt und möchten Ihr Wissen in lockerer Atmosphäre auffrischen? Mit Konversation, interessanten Themen, ein wenig Grammatik und vor allem viel Spaß erweitern und festigen Sie Ihre Kenntnisse.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K71025
ab 14.9.2015, Mo, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

▶ Vormittagskurse B1 – C1

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

▶ Italienisch B1.1

Kleingruppe

Insieme B1 (Cornelsen) ab L.1-3

K71030 145,- €
ab 16.9.2015, Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

▶ In italiano per piacere! B1

Avete imparato abbastanza bene l'italiano, ma avete poca occasione di parlarlo? Allora benvenuti al nostro corso! Ripetiamo un po' la grammatica, facciamo esercizi di vocabolario, ma soprattutto facciamo conversazione.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K71033
ab 14.9.2015, Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

▶ Italienisch B2.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

K71034
ab 7.9.2015, Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

▶ Italienisch B2.1

Für Teilnehmende, die das Niveau B1 abgeschlossen haben.

K71035
ab 8.9.2015, Di, 11:30 – 13:00 Uhr
Andrea Huiskes

▶ Italiano B2/C1

Für Wiederholer und Wiedereinsteiger.
Lettura, conversazione e ripetizione della grammatica
Leggeremo varie letture italiane e ne discuteremo. Inoltre ripeteremo anche punti importanti della grammatica

K71040
ab 9.9.2015, Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Mechthild Mandelka

▶ Dante & Co. I

Sprachniveau B2 – C1
Le prime settimane del corso saranno dedicate al „sommo poeta" e poi leggeremo della letteratura contemporanea.

K71051
ab 9.9.2015, Mi, 10:00 – 11:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

▶ Dante & Co. II

Sprachniveau B2 – C1

K71053
ab 10.9.2015, Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Barbara Krahn-Chiussi

▶ Abendkurse A1 – B2

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

▶ Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere A1 (Klett) L."Benvenuti in Italia!" – 2

K71210
ab 8.9.2015, Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Paola Massini

K71211
ab 10.9.2015, Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Cinzia Marongiu

▶ Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con piacere A1 (Klett) L.3-5

K71212
ab 7.9.2015, Mo, 18:15 – 19:45 Uhr
Paola Massini

K71213
ab 9.9.2015, Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Paola Massini

▶ Italienisch A1.3

Insieme A1 (Cornelsen) L.8-10

K71214
ab 22.9.2015, Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

K71215
ab 9.9.2015, Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Cinzia Marongiu

▶ Italienisch A2.1

Insieme A2 (Cornelsen) L. 1-4

K71220
ab 8.9.2015, Di, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

► Italienisch A2.2

Insieme A2 (Cornelsen) L. 4-6

Avanti! Da wir bereits die ersten drei Lektionen im Lehrbuch Insieme A2 gemeinsam gemeistert haben und unsere Grundlagen damit nochmals verbessern konnten, steht unserer steilen Italienischkarriere nichts mehr im Wege. Aufgrund unserer gesicherten Grundkenntnisse begegnen wir nun den Lektionen 4-6 mit Freude und italienischer Gelassenheit. Auch neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen, oder besser: benvenuti!
Ihr J.J. Weimer

K71222
ab 9.9.2015, Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Jochen Johannes Weimer

► Italienisch A2.3

Insieme A2 (Cornelsen) L. 7-9

K71223
ab 10.9.2015, Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Pietro Pitruzzella

► L'isola A2/B1

Eintauchen in eine fiktive Welt. Sie befinden sich auf einer Insel, gesprochen wird nur Italienisch. Gemeinsam mit der anderen Kursteilnehmern tauchen Sie Abend für Abend in einen fantastischen Alltag „come in Italia" ein und bewältigen gemeinsam die Aufgaben, Geschichten und Abenteuer, die die Kursleitung für Sie vorbereitet. Der Kurs sieht ein Simulationsprojekt vor, bei dem die Kreativität und die sprachlichen Fertigkeiten der Gruppe aktiviert werden. Die pädagogische Methode der „simulation globale" wurde vom C.I.E.P (Centre International d'Études Pédagogiques) in Sèvres entwickelt und erprobt als eine handlungsorientierte Unterrichtsform, die mittlerweile als gerne angewandte Methode für das Sprachenlernen in die Erwachsenenbildung eingegangen ist. Voraussetzung ist das Niveau A2. Lassen Sie sich gerne in unserer Sprachberatung einstufen!

J71217 16 UStd. 65,- €
ab 7.7.2015, Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

► Estate italiana I B1

Un corso che consente al partecipante di interagire oralmente in modo semplice per soddisfare bisogni comunicativi di tipo quotidiano. Livello B1. Lassen Sie sich gerne bei unserer Sprachberatung einstufen!

J71232 10 UStd. 40,- €
ab 2.7.2015, Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

► Estate italiana II B1

Un corso che consente al partecipante di interagire oralmente su temi di attualità e cultura italiana. Livello B1. Lassen Sie sich gerne bei unserer Sprachberatung einstufen!

J71233 10 UStd. 40,- €
ab 6.8.2015, Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Monica Brochetta-Nestola

► Italienisch B1.2

Insieme B1 (Cornelsen) L. 4-6

K71232
ab 7.9.2015, Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Cinzia Marongiu

► Parliamo Italiano B1

Questo corso si rivolge a studenti di italiano di livello intermedio/avanzato.
Obiettivo principale sarà quello di sviluppare l'abilità orale degli studenti.
La varietà di attività (sondaggi, relazioni, interviste, simulazioni ecc.) e la dinamica dei raggruppamenti permetterà ad ogni partecipante di raggiungere un livello di pratica ottimale.

K71233
ab 8.9.2015, Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Rocco Morrone

► Italienisch B2

Parlando – leggendo – divertendosi
Avete voglia di rinfrescare le vostre conoscenze italiane ed esprimervi in italiano – allora siete benvenuti nel nostro corso. Insieme leggiamo diverse letture italiane e ne parliamo.Inoltre rinfreschiamo vari argomenti grammaticali.

K71240
ab 7.9.2015, Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Mechthild Mandelka

Beratung Fremdsprachen
Di 16:00 – 19:00 Uhr
vhs Haus A
Raum A-315
oder sprachberatung@vhs-wiesbaden.de

► Kompaktkurse am Abend A1 – B2

je 24 Ustd. = 7 x 155 Min.
Kursgebühr: € 115,- (5-10 TN)

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

► Italienisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere A1 (Klett) L."Benvenuti in Italia!" – 2

K71310
ab 17.9.2015, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Paola Massini

► Italienisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere A1 (Klett) L."Benvenuti in Italia!" – 2

K71312
ab 26.11.2015, Do, 18:15 – 20:50 Uhr
Paola Massini

► Italienisch Kompakt A2.1

Insieme A2 (Cornelsen) L. 1-3

K71320
ab 7.9.2015, Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt A2.2

Insieme A2 (Cornelsen) L. 4-6

K71322
ab 9.11.2015, Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Giuseppa Criscione

► Italienisch Kompakt A2.3

Insieme A2 (Cornelsen) L. 7-9

K71323
ab 7.9.2015, Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Lucia Ranalletta

► Italienisch Kompakt A2.4

Insieme A2 (Cornelsen) L. 10-12

K71324
ab 9.11.2015, Mo, 18:15 – 20:50 Uhr
Lucia Ranalletta

► Italienisch Kompakt B2.3

Conversazione e lettura.
Nuovo Magari B2 (ALMA) L.4-6

K71343
ab 11.9.2015, Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

Sprachen
Italienisch / Spanisch

▶ Italienisch Kompakt B2.4

Conversazione e lettura.
Nuovo Magari B2 (ALMA) L.7-9

K71344
ab 11.9.2015, Fr, 17:00 – 19:35 Uhr
Giuseppa Criscione

▶ Kompaktkurse am Samstag A1 – A2

je 24 Ustd. = 7 x 155 Min.
Kursgebühr: € 115,- (5-10 TN)

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

▶ Italienisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con piacere A1 (Klett) L."Benvenuti in Italia!" – 2

K71110
ab 12.9.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Paola Massini

▶ Italienisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse
Con piacere A1 (Klett) L.3

K71111
ab 21.11.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Paola Massini

▶ Italienisch Kompakt A1.3

Con piacere A1 (Klett) L. 6-8

K71113
ab 12.9.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Giuseppa Criscione

▶ Italienisch Kompakt A1.4

Con piacere A1 (Klett) L. 9-12

K71114
ab 28.11.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Giuseppa Criscione

▶ Italienisch Kompakt A2.2

Insieme A2 (Cornelsen) L. 5-7

K71120
ab 12.9.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Cinzia Marongiu

▶ Italienisch Kompakt A2.3

Insieme A2 (Cornelsen) L. 8-10

K71122
ab 28.11.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Cinzia Marongiu

▶ Bildungsurlaub Italienisch

▶ Bildungsurlaub Italienisch A1.2

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen geeignet.
Insieme A1 (Cornelsen) L. 5-7

K71404BU
ab 18.1.2016, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Rocco Morrone

▶ SPANISCH

Leitung: Anne Juliane Alke
Informationen zur Sprachberatung Seite 115

▶ Vormittagskurse A1 – C1

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 95,- €

▶ Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3

K72000
ab 8.9.2015, Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

▶ Spanisch A1.2 Un poco más de español, por favor!...

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6

K72001
ab 10.9.2015, Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

K72002
ab 9.9.2015, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

▶ Spanisch A1.3

Con gusto A1 (Klett) L. 7-9

K72003
ab 9.9.2015, Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

▶ Spanisch A1.4

Con gusto A1 (Klett) L. 10-12

K72004
ab 16.9.2015, Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

▶ Spanisch A2.3

Con gusto A2 (Klett) L.6-9

K72023 95,- €
ab 8.9.2015, Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

▶ Spanisch A2.4

Con gusto A2 (Klett) L.9-12

K72024
ab 15.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Mirtha Urbina de Hartig

K72025
ab 7.9.2015, Mo, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Café Latino A2/B1 Kompakt

Aprenda español con gusto!
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen.
In lockerer Atmosphäre Spanisch lernen! Neben Lektüre und Konversation über spannende aktuelle Themen wenden Sie die Sprache in Alltagssituationen an und vertiefen gleichzeitig Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse. Sie werden in die spanische und lateinamerikanische Welt eingeführt und erfahren die Lebensfreude der Menschen auf der iberischen Halbinsel und dem mittel- und südamerikanischen Kontinent. In meinem Unterricht möchte ich Sie unterstützen, Freude am Lernen zu entwickeln und mit richtig viel Spaß zu lernen: Hasta pronto! Ein Abschlussessen mit „Tapas y Vino" gehört dazu.
Kurstage: 21.9., 12.10., 09.11., 07.12.

K72100 12 UStd. 58,- €
4 Vormittage, ab 21.9.2015,
Mo, 10:15 – 12:30 Uhr
Maritza Valle Ramella

▶ Spanisch B1.1 Hablamos más y más

Con gusto B1 (Klett) L. 1-3

K72030
ab 10.9.2015, Do, 9:15 – 10:45 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

▶ Spanisch B1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Auffrischung der Grammatik, Erweiterung des Wortschatzes und Alltagskonversation.

K72101
ab 9.9.2015, Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Vormittagskurse B2 – C1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Erweiterung der vier Fertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Bitte nutzen Sie unseren Sprachberatungsservice!

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: € 95,-

▶ Spanisch B2.1

K72102
ab 7.9.2015, Mo, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Spanisch B2.4

Dirigido a participantes con avanzados conocimientos del idioma. Reafirmamos la gramatica, progresamos con el vocabulario y fomentamos la conversación.

K72103
ab 8.9.2015, Di, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Mesa Redonda B2

Contágiate de la alegría española y latinoamericana y conversa en un pequeño grupo de participantes alegres y bien dispuestos a hacerte pasar un rato divertido.

K72104
ab 9.9.2015, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

▶ Spanisch B2/ C1

Con los conocimientos fundamentales del idioma que ya has adquirido, puedes consolidarlos en este curso, mejorarlos, desarrollarlos y, sobre todo, practicarlos.

K72106
ab 9.9.2015, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Spanisch C1

Has logrado ya llegar a un nivel de conocimiento avanzado del idioma y deseas conservarlo, practicarlo, ampliarlo? Pues, éste es su corso.

K72105
ab 8.9.2015, Di, 11:00 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Abendkurse A1 – A2

je 30 Ustd. = 15 x 90 Min. (8-15 TN)

Reguläre Kurse (90 Min.) bieten ein stetiges und entspanntes Lernen in einem durchschnittlichen Lerntempo.

Kursgebühr: 95,- €

▶ Spanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3

K72148
ab 7.9.2015, Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K72149
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Estel Ferré Sánchez

▶ Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6

K72153
ab 8.9.2015, Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K72154
ab 7.9.2015, Mo, 19:50 – 21:20 Uhr
Edilma Hernandez Santacruz de Jaenicke

K72155
ab 8.9.2015, Di, 19:45 – 21:15 Uhr
Andres Calero Garcia

K72156
ab 9.9.2015, Mi, 19:45 – 21:15 Uhr
Edilma Hernandez Santacruz de Jaenicke

▶ Spanisch A1.3

Con gusto A1 (Klett) L.7-9

K72157
ab 7.9.2015, Mo, 18:20 – 19:50 Uhr
Ana Laura Cabral

K72158
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Andres Calero Garcia

▶ Spanisch A1.4

Con gusto A1 (Klett) L.10-12

K72159
ab 10.9.2015, Do, 19:45 – 21:15 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

▶ Spanisch A2.1

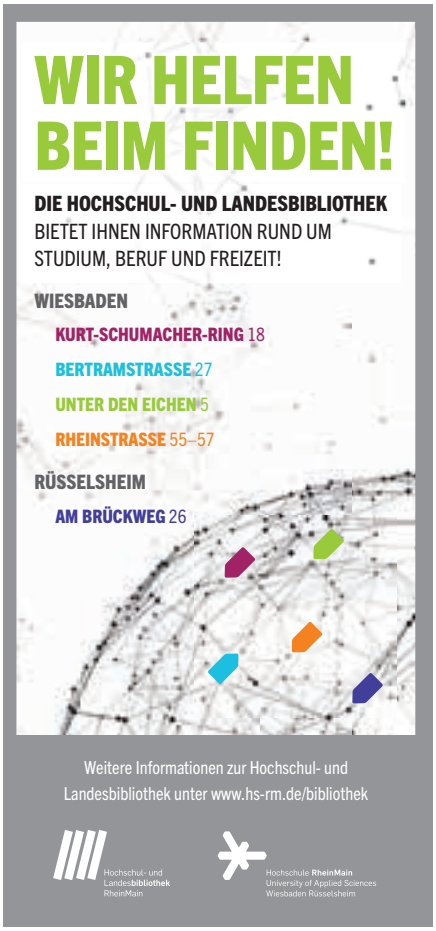
Con gusto A2 (Klett) L.1-3

K72200
ab 9.9.2015, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Ana Laura Cabral

▶ Spanisch A2.2

Con gusto A2 (Klett) L. 3-5

K72202
ab 9.9.2015, Mi, 18:15 – 19:45 Uhr
Lucía Magaña Sánchez


WIR HELFEN BEIM FINDEN!
DIE HOCHSCHUL- UND LANDESBIBLIOTHEK
BIETET IHNEN INFORMATION RUND UM STUDIUM, BERUF UND FREIZEIT!
WIESBADEN
KURT-SCHUMACHER-RING 18
BERTRAMSTRASSE 27
UNTER DEN EICHEN 5
RHEINSTRASSE 55–57
RÜSSELSHEIM
AM BRÜCKWEG 26
Weitere Informationen zur Hochschul- und Landesbibliothek unter www.hs-rm.de/bibliothek
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain
Hochschule RheinMain University of Applied Sciences Wiesbaden Rüsselsheim

Sprachen
Spanisch

▶ Spanisch A2.3

Con gusto A2 (Klett) L.6-8

K72203
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Margot Ayala Barzola

▶ Spanisch Curso de repaso A2

Dieser Kurs ist für die Teilnehmenden bestimmt, die nach dem Niveau A2 eine kleine Pause einlegen möchten, um das erarbeitete Material zu wiederholen. Mit Konversations- und Grammatikübungen festigen wir das vorhandene Wissen und beheben letzte Zweifel, bevor Sie dann im nächsten Semester sicher mit B1.1 beginnen.

K72233
ab 9.9.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

▶ Abendkurse B1-C1

▶ Spanisch B1.1

Con gusto B1 (Klett) L. 1-3

K72234
ab 7.9.2015, Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Maria Beatriz Aravena Mayorga

▶ Spanisch B2.3

Abaníco (Klett/ Difusión) L. 5-6

K72240
ab 7.9.2015, Mo, 17:45 – 19:15 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Tertulia para español

La ‚tertulia' es una tradición importante en el mundo hispano, que ofrece la oportunidad para charlar, discutir y comentar temas actuales en un ambiente agradable y amistoso. Los invitamos a participar en esta reunión que tiene lugar en el restaurante „Sombrero Latino", Adolfstr. 3, 65185 Wiesbaden (0611-3083822). Marta y Rafael tienen una mesa reservada para nosotros, asi disfrutaremos de variados menus, tapas y buenos vinos. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20:00 horas. Bienvenidos! Por favor! controlar las fechas o algún cambio imprevisto, en nuestro programa virtual, www.vhs-wiesbaden.de.
(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)

K72241
ab 7.10.2015, Mi, 20:00 – 22:00 Uhr
Chuly Sänger

▶ Spanisch B2 conversación

Kleingruppe

Conversar, conversar, conversar...!
Este curso te presenta la oportunidad de mantener activo tu español.
Trabajamos con textos de actualidad y repasamos conocimientos de gramática.
Y todo en un ambiente agradable y distendido.
Material se dará conocer en clase.

K72242 24 UStd. 145,- €
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

▶ Spanisch Aufbaukurs C1

Si hablas el español con fluidez y te interesa mejorarlo en un grupo agradable, éste es tu curso. Cada día la clase consta de dos partes. Una parte es el trabajo con el libro Nuevo Prisma C1, que ofrece una interesante mezcla de actividades: práctica comunicativa, giros idiomáticos (Redewendungen), gramática, ampliación del vocabulario, etc. La otra parte es la lectura y/o discusión de temas de actualidad y/o la traducción de frases. Para asequrarte de que éste es tu nivel puedes consultar en la Sprachberatung de la vhs.
Nuevo Prisma C1 (Hueber) ab L.5

K72250
ab 7.9.2015
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ana Maria Rosa Salido

▶ Sommerkurse

▶ Spanisch A1.2 Sommerkurs

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6

J72311 24 UStd. 95,- €
ab 20.7.2015, Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Spanisch A1.3 Sommerkurs

Con gusto A1 (Klett) L. 7-9

J72312 24 UStd. 95,- €
ab 17.8.2015, Mo+Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Spanisch Konversation B1 Sommerkurs

J72313 16 UStd. 75,- €
ab 20.7.2015
Mo-Do, 9:30 – 12:30 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Kompaktkurse am Abend A1-B1

je 24 Ustd. = 7 x 155 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

▶ Spanisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3

K72408
ab 8.9.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Margot Ayala Barzola

Mirtha Urbina de Hartig
Dozentin für Spanisch
¡Buenos días! Mein Name ist Mirtha. Ich bin in Trujillo-Peru geboren und aufgewachsen. Mein Lehramtsstudium habe ich an der Normal de Monterrico in Lima Peru absolviert. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Seit 28 Jahren unterrichte ich mit Leidenschaft Spanisch. In meinen Unterricht fließen viele Elemente meiner Suggestopädieausbildung ein. Weiterhin besuche ich gern und regelmäßig Fortbildungskurse, denn wer rastet, der rostet. In meinen Sprachkursen vermittele ich unsere wunderschöne Sprache mit vielen unterschiedlichen Mitteln: Spiele, Lieder und Lektüren. Darüber hinaus bringe ich Ihnen auch unsere Kultur, Lebensfreude und die Vielseitigkeit unserer Länder nahe. Mein Motto für den Unterricht „mit Freundlichkeit und Verständnis füreinander lernt man besser". ¡Enseño con gusto! ¡Bienvenidos!

▶ Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6

K72409
ab 17.11.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Margot Ayala Barzola

▶ Spanisch Kompakt B1.2

Con gusto B1 (Klett) L. 4-6

K72432
ab 8.9.2015, Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Estel Ferré Sánchez

▶ Spanisch Kompakt B1.3

Con gusto B1 (Klett) L. 7-9

K72433
ab 17.11.2015, Di, 18:15 – 20:50 Uhr
Estel Ferré Sánchez

▶ ¡Hablamos de todo! 1

Sie besitzen Kenntnisse der Stufe B1, Ihr passiver Wortschatz ist gut, Sie können sich schriftlich gut ausdrücken - nur mit dem freien Sprechen klappt es noch nicht so gut? So geht es vielen Lernenden...
In diesem Kurs sprechen wir über aktuelle politische, kulturelle und soziale Themen aus Spanien und Lateinamerika. Das Training des freien Sprechens steht dabei im Vordergrund. Das Wiederholen von Vokabular und Grammatik läuft entspannt nebenher.
Unsere Themen beziehen wir aus Filmen, Serien von TVEi und BBC en español, aktuellen TV-Beiträgen und -Dokumentationen.

Bringen Sie gerne Ihr Endgerät (Smartphone/ Tablet/Noetbook) und Wörterbuch mit.

K72235
ab 3.9.2015
Do, 18:00 - 20:35 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

▶ ¡Hablamos de todo! 2

K72236
ab 12.11.2015
Do, 18:00 - 20:35 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

▶ Spanisch Kompakt C1 Conversacíon

Has logrado ya llegar a un nivel de conocimiento avanzado del idioma y deseas conservarlo, practicarlo, ampliarlo? Pues, éste es su corso.

K72502
ab 9.9.2015, Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

K72503
ab 18.11.2015, Mi, 18:15 – 20:50 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ Kompaktkurse am Samstag A1 – B2

je 24 Ustd. = 7x 155 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

▶ Spanisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Con gusto A1 (Klett) L. 1-3

K72110
ab 12.9.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Estel Ferré Sánchez

▶ Spanisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Con gusto A1 (Klett) L. 4-6

K72111
ab 21.11.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Estel Ferré Sánchez

▶ Spanisch Kompakt A1.2

Con gusto A1 (Klett) L.4-6

K72113
ab 12.9.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Edilma Hernandez Santacruz de Jaenicke

▶ Spanisch Kompakt A1.3

Con gusto A1 (Klett) L. 7-9

K72114
ab 28.11.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Edilma Hernandez Santacruz de Jaenicke

▶ Spanisch Kompakt A2.1

Con gusto A2 (Klett) L.1-3

K72120
ab 12.9.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Ana Laura Cabral

▶ Spanisch Kompakt A2.2

Con gusto A2 (Klett) L.4-5

K72122
ab 28.11.2015, Sa, 9:30 – 12:05 Uhr
Ana Laura Cabral

▶ Spanisch Kompakt B2.1

K72140
ab 12.9.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andres Calero Garcia

▶ Spanisch Kompakt B2.2

K72142
ab 28.11.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Andres Calero Garcia

▶ Spanisch Wochenend-Intensiv A1

▶ Spanisch Intensiv A1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Dieser Kurs richtet sich an Interessenten, die erste Grundkenntnisse in Spanisch auf dem Niveau A1 in einem intensiven Wochenendkurs erlangen möchten. Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks Con gusto A1 (Klett) folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie sich vorstellen, wichtige Auskünfte über sich geben und bei anderen Personen erfragen, im Restaurant bestellen, Rechnungen bezahlen, sich im Straßenverkehr orientieren, touristische Informationen einholen, über Vorlieben sprechen, Freizeitaktivitäten benennen, im Supermarkt einkaufen, ein kurzes Arztgespräch führen, ein kurzes Gespräch in der Apotheke führen und über Berufe sprechen. Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Samstag besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in español im nahegelegen Bistro Leib & Seele (nicht in der Kursgebühr enthalten). Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.
Fr, 17:00 – 21:15Uhr; Sa, 09:30 – 19:00 Uhr; So, 09:30 – 13:45Uhr

J72405 21 UStd. 115,- €
3 Tage, ab 3.7.2015, Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

K72400 21 UStd. 115,- €
3 Tage, ab 4.9.2015, Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

K72401
ab 30.10.2015, Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Sprachen
Spanisch

► Spanisch Intensiv A1.2 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks Con gusto A1 (Klett) folgende Lernziele: Am Ende des Kurses können Sie einen Tagesablauf beschreiben, über Vorlieben sprechen, Bewertungen, Zustimmungen und Widerspruch äußern, auf dem Markt/im Supermarkt einkaufen und über Vorhaben in der Zukunft sprechen. Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Samstag besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in español im nahegelegen Bistro Leib & Seele (nicht in der Kursgebühr enthalten). Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt.
Fr, 07.08.: 17:00 – 21:15 Uhr; Sa, 08.08.: 09:30 – 19:00 Uhr; So, 09.08.: 09:30 – 13:45 Uhr

K72402 21 UStd. 115,- €
3 Tage, ab 7.8.2015, Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

K72403
ab 27.11.2015, Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

► Spanisch Intensiv A1.3 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Praxisnahes Sprechen in beruflichen Situationen und im Alltag steht an diesem Wochenende im Vordergrund. Mit konzentriertem und schnellem Lerntempo erarbeiten Sie mit der Kursleitung auf der Grundlage des Lehrwerks Con gusto A1 (Klett) folgende Lernziele: Sie lernen, sich in einer Stadt zu Recht zu finden, Ihre Reise nach Spanien/Lateinamerika auf spanisch zu organisieren (Hotel-/Flugbuchungen), sich über Kleidung und Mode zu unterhalten, das Wetter und Ihren Tagesablauf zu beschreiben.

Der Kurs wird durch Online-Angebote unterstützt, die Sie beim Weiterlernen anwenden können. Am Ende einer Lerneinheit vertiefen Sie Ihre Kenntnisse mit angeleiteten Entspannungsübungen. Am Samstag besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens in español im nahegelegen Bistro Leib & Seele (nicht in der Kursgebühr enthalten). Am Sonntag beginnt der Kurs mit einem gemeinsamen Frühstück. An allen Tagen ist in den Pausen für Kaffee und Tee gesorgt. Eine Kursfortsetzung ist in Planung.
Fr,11.12.: 17:00 – 21:15 Uhr; Sa, 12.12.: 09:30 – 19:00 Uhr; So, 13.12.: 09:30 – 13:45 Uhr

K72404 21 UStd. 115,- €
3 Tage, ab 11.12.2015, Fr, 17:00 – 21:15 Uhr
Graciela Romiti-Biernat

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs**!
KombiTicket
ESWE VERKEHR

► Spanisch Spezial

► Spanisch Curso de repaso A2

Dieser Kurs ist für die Teilnehmenden bestimmt, die nach dem Niveau A2 eine kleine Pause einlegen möchten, um das erarbeitete Material zu wiederholen. Mit Konversations- und Grammatikübungen festigen wir das vorhandene Wissen und beheben letzte Zweifel, bevor Sie dann im nächsten Semester sicher mit B1.1 beginnen.

K72233
ab 9.9.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Lucía Magaña Sánchez

► Café Latino A2/B1 Kompakt

Aprenda español con gusto!
Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen und WiedereinsteigerInnen.
In lockerer Atmosphäre Spanisch lernen! Neben Lektüre und Konversation über spannende aktuelle Themen wenden Sie die Sprache in Alltagssituationen an und vertiefen gleichzeitig Ihre Wortschatz- und Grammatikkenntnisse. Sie werden in die spanische und lateinamerikanische Welt eingeführt und erfahren die Lebensfreude der Menschen auf der iberischen Halbinsel und dem mittel- und südamerikanischen Kontinent. In meinem Unterricht möchte ich Sie unterstützen, Freude am Lernen zu entwickeln und mit richtig viel Spaß zu lernen: Hasta pronto! Ein Abschlussessen mit „Tapas y Vino“ gehört dazu.
Kurstage: 21.9., 12.10., 09.11., 07.12.

K72100 12 UStd. 58,- €
4 Vormittage, ab 21.9.2015,
Mo, 10:15 – 12:30 Uhr
Maritza Valle Ramella

► Mesa Redonda B2

Contágiate de la alegría española y latinoamericana y conversa en un pequeño grupo de participantes alegres y bien dispuestos a hacerte pasar un rato divertido.

K72104
ab 9.9.2015, Mi, 9:15 – 10:45 Uhr
Iris Ferreto de Kunke

► Spanisch B2 conversación

Kleingruppe

Conversar, conversar, conversar...!
Este curso te presenta la oportunidad de mantener activo tu español.
Trabajamos con textos de actualidad y repasamos conocimientos de gramática.
Y todo en un ambiente agradable y distendido.
Material se dará conocer en clase.

K72242 24 UStd. 145,- €
ab 9.9.2015
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Nora Kirsanov de Henke

► Tertulia para español

La ‚tertulia‘ es una tradición importante en el mundo hispano, que ofrece la oportunidad para charlar, discutir y comentar temas actuales en un ambiente agradable y amistoso. Los invitamos a participar en esta reunión que tiene lugar en el restaurante „Sombrero Latino“, Adolfstr. 3, 65185 Wiesbaden (0611-3083822). Marta y Rafael tienen una mesa reservada para nosotros, asi disfrutaremos de variados menus, tapas y buenos vinos. Nos encontraremos el primer miércoles del mes, a las 20:00 horas. Bienvenidos! Por favor! controlar las fechas o algún cambio imprevisto, en nuestro programa virtual, www.vhs-wiesbaden.de.
(Kostenlos, Einstieg jederzeit ohne Anmeldung möglich!)

K72241
ab 7.10.2015, Mi, 20:00 – 22:00 Uhr
Chuly Sänger

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

▶ Bildungsurlaub Spanisch

Tauchen Sie eine Woche lang intensiv in eine Fremdsprache ein!
Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten und verbessern praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Unsere Bildungsurlaube sind nach der suggestopädischen Methode (auch Superlearning genannt) gestaltet, das heißt der Kurs bietet Ihnen weit mehr als Lehrervorträge, Einsetzübungen und anschließende Diskussionen. Vielmehr setzt die Methode auf eine entspannte, vielfältige Lernatmosphäre, in der Musik, Spiele, Gruppenarbeit, eine motivierende und ansprechende Raumgestaltung und Kreativität eine große Rolle spielen. Eine intensive und nachhaltige Auseinandersetzung mit der Sprache wird durch abwechselnde Lernphasen ermöglicht, aktive Phasen werden immer wieder durch Entspannungsübungen ergänzt und es werden vielfältige Zugänge zum Lerninhalt geboten, die den verschiedenen Lernertypen gerecht werden.

Damit der Bildungsurlaub auch für Sie eine spannende und schöne Woche wird, bitten wir Sie sich in unserer Sprachberatung über die Methode zu informieren und sich sprachlich einstufen zu lassen.

40 Ustd. = Mo-Fr, 9:00 – 16: Uhr
Kursgebühr: 265,- €

▶ Superlearning Spanisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Am Ende dieses Kurses können Sie sich und andere vorstellen, nach dem Befinden fragen, über Berufe sprechen, Personen und Eigenschaften beschreiben, Uhrzeiten angeben und im Restaurant/ Café bestellen und bezahlen.

K72505BU 40 UStd. 265,- €
5 Tage, ab 2.11.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gloria Rios de Schoewe

▶ ANDERE SPRACHEN VON A-Z

Leitung: Anne Juliane Alke, Karl Christian Damke, Seite 114
Informationen zur Sprachberatung siehe Seite 115

▶ ALTGRIECHISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- €

▶ Altgriechisch 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Nach der Einführung in das Schriftsystem und die Formen- und Satzlehre werden Texte zur Mythologie gelesen. Kairos (neu) Bd.1, (C.C. Buchner) L. 1-10

K73011
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 3

Neue Verbformen, besonders zum Aorist, stehen an. Außerdem werden die a-Deklination, die 3. Deklination sowie verschiedene Pronominalformen erlernt. Die Texte beziehen sich auf die Landschaften Lakonien, Messenien, Arkadien und Elis.

K73012
ab 10.9.2015, Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 5

Im Zentrum der Formenlehre stehen der starke Aorist sowie die Modi des Konjunktivs und Optativs. Die Texte beziehen sich auf Korinth und Böotien.

K73014
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 12

Im Zentrum der Formenlehre stehen die „Mi"-Verben. Die Texte beziehen sich auf Kleinasien und den Orient.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag)

K73018
ab 9.9.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ Altgriechisch 14

Im Zentrum der Formenlehre stehen die Verben der Mischklassen und der E-Klassen. Die Funktionen des Dativs und Akkusativs werden systematisch einstudiert. Die Lehrbuchtexte beziehen sich auf die Magna Graecia. Neben der Lehrbucharbeit werden Texte aus Homers Odyssee sowie aus philosophischen Werken gelesen.
Hellas. Lehrgang des Griechischen (C. C. Buchner-Verlag)

K73019
ab 7.9.2015, Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Dr. Ludger Koreng

▶ ARABISCH

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

▶ Arabisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit weniger Zeit, die Ihren Einstieg in die arabische Sprache ruhiger gestalten wollen.
Neben der Einführung in die arabische Schrift beschäftigen wir uns mit authentischen Grußformeln, sowie mit einfachen Fragesätzen und Redewendungen zum Kennenlernen.
Salam! (Klett) L. 1-2

K73020 24 UStd. 115,- €
12 Abende, ab 7.9.2015,
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Deia Afifi

▶ Arabisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.
Neben der Einführung in die arabische Schrift beschäftigen wir uns mit authentischen Grußformeln, sowie mit einfachen Fragesätzen und Redewendungen zum Kennenlernen.
Salam! (Klett) L. 1-2

K73021
ab 9.9.2015, Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Deia Afifi

Niveau	Niveaustufen Andere Sprachen A-Z	Niveaustufen intensiv Dänisch, Norwegisch, Niederländisch
A1	A1.1 – A1.4	A1.1 – A1.2
A2	A2.1 – A2.4	A2.1 – A2.2
B1	B1.1 – B1.4	B1.1 – B1.2
B2	B2	B2

Sprachen
Sprachen von A bis Z

▶ Arabisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Salam! (Klett) L. 3-4

K73022
ab 18.11.2015, Mi, 18:00 – 20:15 Uhr
Deia Afifi

▶ Arabisch Kompakt A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) L. 5-6

K73023
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Deia Afifi

▶ Arabisch Kompakt A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Salam! Arabisch für Anfänger (Klett) L. 7-8

K73024
ab 17.11.2015, Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Deia Afifi

▶ Arabisch A2.1

Kleingruppe

Für fortgeschrittende Lernende, die Ihre Kenntnisse weiter festigen und ausbauen wollen.

K73025 24 UStd. 180,- €
12 Abende, ab 7.9.2015, Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Deia Afifi

▶ CHINESISCH

Hochchinesisch (oder Mandarin) wird von über 880 Millionen Menschen gesprochen und ist somit die weltweit meistverbreitete Muttersprache. Sie ist die offizielle Sprache in der Volksrepublik China, in Singapur und wird auch auf Taiwan verwendet.
In Kurs A1.1 beginnen Sie mit vier Tönen und dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Nach und nach lernen Sie die Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion der Kurzzeichen. Nach Bedarf werden auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) gezeigt. Hochinteressante Inhalte aus verschiedenen Sprach- und Kulturbereichen bieten Ihnen eine spannende Kursatmosphäre!

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-10 TN)
Kursgebühr: 145,- €

▶ Chinesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lernen, sich in alltäglichen Situationen auf Chinesisch zu verständigen und beginnen mit dem offiziellen Buchstabensystem Pin-Yin. Im

Laufe des Kurses machen Sie sich mit den Schriftzeichen in der vereinfachten Standardversion bekannt. Nach Bedarf werden auch die Langzeichen (Standard in Taiwan) gezeigt.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) ab L. 1

K73040
ab 9.9.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

▶ Chinesisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) 3., überarb. Auflage ab L. 7

K73041
ab 7.9.2015, Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

▶ Chinesisch A1.3

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China.
Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Bd. 1 (Julius Groos) ab L. 11

K73042
ab 10.9.2015, Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Wei Huang

▶ Chinesisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Erweiterung Ihrer Sprachfertigkeiten auf Chinesisch und Vertiefung der Schriftzeichen. Weitere Themen sind die chinesische Kultur, Traditionen und das Leben im heutigen China. Chinesisch – sprechen, lesen, schreiben Sprach- und Schriftübungsbuch II ab L. 5

K73044
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

▶ Chinesisch B1.3

Kleingruppe

In diesem Kurs vertiefen Sie schon bekannte Themen sowie Satzmodelle und Wortschatz und lernen, komplexere Situationen auf Chinesisch zu bewältigen.
Das neue praktische Chinesisch 2 ab L. 15

K73047 180,- €
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

▶ Chinesisch B2/C1

Kleingruppe

In diesem Kurs wird fast nur Chinesisch gesprochen und mit Schriftzeichen gearbeitet (Lesen, Schreiben). Der Schwerpunkt liegt auf der freien Formulierung der alltäglichen Sprache. Die Themen wählen Sie nach Ihrem Interesse (Aktuelles, Kultur, interkulturelle Aspekte), Sie können sich auf Wunsch auch auf die Prüfung HSK 4 vorbereiten. Diese Prüfung kann am Konfuzius-Institut in Frankfurt abgelegt werden, die Teilnahme an der Prüfung ist nicht obligatorisch.
New Practical Chinese Reader 4, ab L. 46

K73048 180,- €
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Wei Huang

▶ Bildungsurlaub Chinesisch

▶ Bildungsurlaub Chinesisch für Anfänger Superlearning – NEU

Dieser Kurs spricht sowohl Anfänger ohne Vorkenntnisse als auch Anfänger mit leichten Vorkenntnissen an. Es wird ohne Lehrbuch gearbeitet, der Lernstoff ergibt sich aus der Übung und ausschließlich den Ausdruckswünschen der Teilnehmenden. Mit den vielfältigen ganzheitlichen Methoden lernen Sie intensiv aber entspannt und mit viel Spaß die Sprache aktiv anzuwenden. Das Sprechen und Verstehen stehen im Vordergrund. Eine Einführung in die Schriftzeichen kann nach Wunsch angeboten werden.

K73049BU
ab 7.12.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Uei Chiang-Schreiber

▶ DÄNISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-10 TN)
Gebühr: 145,- €

▶ Dänisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Wussten Sie, dass die Nordsee auf Dänisch „Vesterhavet" heißt, eine Würstchenbude „pølsevogn" und die Königin auf Dänisch „dronning" genannt wird?
Dänisch ist eine germanische Sprache und wird von gut fünf Millionen Menschen gesprochen. Ihre Grammatik ist einfacher als die deutsche und es finden sich viele Wörter, die aus dem Deutschen oder Englischen bekannt sind.
Haben Sie Lust, sich auch einmal sprachlich auf den Weg in das kleine Land mit den schier unendlichen Küstenlandschaften zu machen, sich der sprichwörtlichen dänischen „hygge" anzunähern und die Sprache kennenzulernen, in der auch Märchenerzähler Hans Christian Andersen geschrieben hat?
Dansk for dig (Klett) ab L. 1

K73050
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Beke Heeren-Pradt

▶ Dänisch A2.1

Vi kan allerede leje et sommerhus på dansk, gå på indkøb, fortælle om fortiden og give oplysninger om tidens løb med de forskelligste aktiviteter. I det kommende semester skal det gå videre med nyt om livet i Danmark. Es wird weitergehen im Buch Dansk for dig (Klett), L. 9 ff.

K73051
ab 8.9.2015, Di, 18:15 – 19:45 Uhr
Beke Heeren-Pradt

▶ Dänisch B1.1

Det er livet i Danmark kurset skal gå ud på. Vi arbejder på de sidste lektioner i bogen „Dansk for dig" med emnerne som sundhed, erhverv, bolig, fritid.

K73052
ab 7.9.2015, Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Beke Heeren-Pradt

▶ FINNISCH

je 22 Ustd. = 11 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 165,- €

▶ Finnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien wie Liedern und Reimen, sich vorzustellen und mit anderen auf Finnisch zu kommunizieren. Wichtige Strukturen in Wortschatz und Grammatik bilden dabei die Grundlage. Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige 1
3. Auflage (Hempen) ab L. 1

K73055
ab 9.9.2015, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Tuija Kapanen

▶ Finnisch A1.4

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen – Fortsetzung des Kurses A1.3
Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige 1 (Hempen)

K73056
ab 7.9.2015, Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

▶ Finnisch B1.2

Für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen. Dieser Kurs setzt Kurs Finnisch B1.1 fort.
Yksi, Kaksi, Kolme. Finnisch für Deutschsprachige 2 (Hempen)

K73057
ab 9.9.2015, Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Tuija Kapanen

▶ Finnisch B2.2

Für fortgeschrittene Teilnehmende
Wir singen, spielen, lesen Gedichte und Zeitungsartikel, schreiben eigene Erzählungen und sprechen sehr viel auf Finnisch. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben. Dieser Kurs setzt Kurs Finnisch B2.1 fort.

K73058
ab 10.9.2015, Do, 19:00 – 20:30 Uhr
Tuija Kapanen

▶ GRIECHISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

▶ Griechisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Pame! A1 (Hueber) L. 1-3

K73060
ab 7.9.2015, Mo, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

▶ Griechisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen.
Pame! A1 (Hueber) ab L. 4

K73061
ab 7.9.2015, Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

▶ Griechisch A1.4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Pame! A1 (Hueber)

K73062
ab 9.9.2015, Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Emmy Ippotidou

▶ Griechisch A2.1

Für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen
Pame! A2 (Hueber) ab L. 2

K73063
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

▶ Griechisch B1

Epikoinoniste Ellinika 2 (Deltos) ab L. 13 und Lektüre

K73067
ab 9.9.2015, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Emmy Ippotidou

▶ Griechisch B1/B2

Sie möchten beim nächsten Griechenlandurlaub verschiedene Alltagssituationen sprachlich fließend meistern, vielleicht sogar einen Sirtaki richtig tanzen können? Sie lesen gerne griechische Literatur im Original und wollen darüber diskutieren? Dann kommen Sie in den Griechischkurs für Fortgeschrittene!

Sprachen
Sprachen von A bis Z

Kursinhalte sind hilfreiche Redemittel im Alltag, sprachliche Feinheiten wie Redewendungen und Sprichwörter, Lektüre und Diskussion von literarischen Texten, Zeitungstexte, Lieder, aktuelle Themen und viele landeskundliche Informationen über Griechenland. Grammatische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt,
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73068
ab 10.9.2015, Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Helen Schmitt-Gerogianni

▶ HEBRÄISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- €

▶ Hebräisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lernen in diesem Kurs die hebräische Schrift kennen, sich zu begrüßen und vorzustellen, sehr einfache Unterhaltungen z.B. über Ihre Herkunft, Familie und Beruf zu führen und Fragen zu stellen, z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof und am Flughafen.
Ivrit bekef (Hempen) ab Seite 1

K73071
ab 10.9.2015, Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

▶ Hebräisch A1.4

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Am Ende dieser Stufe können Sie kurze Gespräche über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte zu etwas einholen und einfache Mitteilung schreiben.
Wir beschäftigen uns mit der Vegangenheit des hebräischen Verb. Ivrit bekef (Hempen) ab S. 75

K73072
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

▶ Hebräisch A2.1

In diesem Kurs erwerben Sie erweiterte Kenntnisse der hebräischen Sprache. Wir beschäftigen uns mit Grammatik, Alltagsituationen und Landeskunde, mit der Dualform und mit zwei neuen Verbgruppen. Ivrit bekef (Hempen) ab Seite 135

K73073
ab 7.9.2015, Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Nira Scherer

▶ Hebräisch A2/B1

Am Ende dieser Stufe können Sie eine Unterhaltung über alltägliche Themen wie Arbeitsleben, aktuelle Ereignisse oder Reisen führen, Hoffnungen und Absichten äußern, Handlungen z.B. eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen aus verschiedenen Medien sprechen. Sie arbeiten mit authentischen Materialien aus den Bereichen Medien, Literatur und Musik.
Be'al-pe U'vichtav (bei der Kursleiterin erhältlich) ab S. 190

K73078
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Nira Scherer

▶ ISLÄNDISCH

30 Ustd. á 45 Min. (6-10 TN)
Kursgebühr: 195,- €

▶ Isländisch A1.5

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen, die bereits mehrere Isländischkurse besucht haben. Im Kurs können Sie sowohl wiederholen, als auch viel Neues lernen.

Sie erweitern Ihre Grundkenntnisse der isländischen Sprache und beschäftigen sich mit Aussprache, Grammatik, Alltagssituationen (wie Begrüßen, Vorstellen, Familie, Zahlen, Uhrzeit, Essen und Trinken) und Landeskunde. Durch Hörverständnisübungen und Dialoge erarbeiten Sie sich kommunikative Fähigkeiten.

Íslenska fyrir alla 1 (Download unter www.tungumalatorg.is)

K73086
ab 13.11.2015, Fr, 18:30 – 20:45 Uhr
Dirk Gerdes

▶ JAPANISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-10 TN)
Kursgebühr: 145,- €

▶ Japanisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben

K73090
ab 16.9.2015, Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

Japanisch A1.2

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Konnichiwa (Reichert) ab L. 6

K73091
ab 15.9.2015, Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Eva von Schlabrendorff

▶ Japanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Konnichiwa (Reichert)

K73092
ab 10.9.2015, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Miwa Schuler

Qualitätstestierung
der Volkshochschule Wiesbaden e.V.
vhs
Volkshochschule
Wiesbaden e.V.
Die Volkshochschule Wiesbaden ist mehrfach qualitätstestiert:
Seit dem 27.04.2005 (bis zum 25.08.2013) nach LQW Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung
Seit dem 23.05.2005 nach Weiterbildung Hessen e.V.
Seit dem 22.04.2008 nach AZAV - Anerkennungs und Zulassungsverordnung Weiterbildung. Damit ist die Volkshochschule Wiesbaden e.V. ein zugelassener Träger für die Förderung der beruflichen Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung.
Seit dem 21.5.2007 durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung der Zusatzqualifizierung Deutsch als Zweitsprache für Lehrkräfte in Integrationskursen akkreditiert.
CERT IT
Kd.-Nr. 2008-1002
gültig bis 16.4.2019
LQW
Beim Institut für Qualitätssicherung (IQ) des Landes Hessen als Träger für Lehrerfortbildungsangebote akkreditiert.

► Japanisch A1.4

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Konnichiwa (Reichert) ab L. 14

K73093
ab 16.9.2015, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► Japanisch A2/B1

Für leicht fortgeschrittene Lernende (informelle und neutrale Sprache).
Grundkenntnisse Japanisch 1 (Buske) ab L. 14

K73095
ab 15.9.2015, Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Eva von Schlabrendorff

► KOREANISCH

Die koreanische Sprache wird von über 78 Millionen Menschen in Nord- und Südkorea gesprochen. Die Unterschiede zwischen den koreanischen Dialekten sind eher gering.

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-8 TN)
Kursgebühr: 145,- €

► Koreanisch A1.1

Im Kurs lernen Sie die Grundlagen des koreanischen Alphabets (Hangeul), Aussprache und Schreibweise. In alltagsorientierten Situationen erwerben Sie praxisnah Wortschatz und Grammatik, um sich schnell auf Koreanisch verständigen zu können.
Einfach Koreanisch! 1, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), L. 1-6

K73101
ab 10.9.2015, Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren. Einfach Koreanisch! 1, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland ab L.7

K73102
ab 8.9.2015, Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren. Einfach Koreanisch! 2, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), ab L. 1

K73103
ab 10.9.2015, Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Cheonglan Lim

► Koreanisch A2.1

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Hier lernen Sie spielend und mit authentischen Materialien mit anderen auf Koreanisch zu kommunizieren. Einfach Koreanisch! 2, Korea-Erziehungsinstitut in Deutschland (www.keid.de), ab L. 8

K73104
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Cheonglan Lim

► KROATISCH/BOSNISCH/SERBISCH

Teilnehmende, die Serbisch lernen möchten, sollten beachten, dass unser Lehrbuch in lateinischer Schrift verfasst ist, die kyrillische Schrift wird nicht gelernt.

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

► Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sie lieben Cevapcici und die Adria? Sie möchten sich mit Ihren Verwandten und Bekannten auf Kroatisch, Bosnisch oder Serbisch unterhalten? Dann sind Sie hier richtig! Am Ende dieses Kurses können Sie sich selbst und andere vorstellen, im Café etwas bestellen oder nach dem Weg fragen.
Kroatisch für den Urlaub A1 (Klett) ab L. 1

K73105
ab 8.9.2015, Di, 18:45 – 20:15 Uhr
Ana Arambasic, Tomica Pantic

► Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kroatisch für den Urlaub A1 (Klett) ab L.5

K73106
ab 8.9.2015, Di, 18:45 – 20:15 Uhr
Ana Arambasic, Tomica Pantic

► Kroatisch/Bosnisch/Serbisch A1.3

K73107
ab 7.9.2015, Mo, 18:45 – 20:15 Uhr
Tomica Pantic

► LATEIN

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: € 180,-

► Latein 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Latein ganz leicht. In 20 Lektionen zum Latinum (Hueber) ab L. 1
Das Erlernen der lateinischen Sprache erweist sich auch heute noch als sehr nützlich. Es erleichtert nicht nur das Verständnis von Fremdwörtern, sondern hilft auch beim Studium der romanischen Sprachen (Französisch, Italienisch, Spanisch), die allesamt im Lateinischen

wurzeln. Lernen Sie in diesem Anfängerkurs die lateinische Grammatik und den Wortschatz in ansprechender Weise neu kennen, oder frischen Sie Ihre vor langer Zeit erworbenen Lateinkenntnisse einfach wieder auf! Am Ende des Kurses können Sie einfache Wörter und Wortbildungen des Lateinischen erkennen und übersetzen, sowie einen ersten Überblick über die römische Kultur gewinnen.

K73112
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Sinem Kilic

▶ Latein 2

K73113
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 17:00 – 18:30 Uhr
Sinem Kilic

▶ Latein 3

K73114
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 17:00 – 18:30 Uhr
Sinem Kilic

▶ NIEDERLÄNDISCH

▶ Niederländisch A1.1 – Sommerkurs Kompakt

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Innerhalb von drei Wochen finden Sie einen Einstieg in die niederländische Sprache. Nach dem Kurs können Sie sich begrüßen, Ihr Befinden ausdrücken, Personen beschreiben, Zahlen und Mengenangaben für den Markteinkauf benennen, ein Frühstück planen und Auskünfte zu Ihrem Alltag geben.
Taal vitaal (Hueber) L. 1-5

K73117 24 UStd. 115,- €
ab 23.6.2015, Di+Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

▶ Niederländisch A1.2 – Sommerkurs Kompakt

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Innerhalb von drei Wochen erweitern Sie erste Kenntnisse in der niederländischen Sprache. Nach dem Kurs können Sie über Ihren Beruf sprechen, sich in der Stadt nach dem Weg erkundigen, über Ihre Freizeitbeschäftigung berichten, Kurzbiographien anderer Personen verstehen, in einem Restaurant bestellen.
Taal vitaal (Hueber) L.6-10

K73118 24 UStd. 115,- €
ab 14.7.2015, Di+Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

▶ Reguläre Kurse

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

▶ Niederländisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Taal vitaal (Hueber) L. 1-5

K73115
ab 11.9.2015, Fr, 17:30 – 19:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

▶ Niederländisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Taal vitaal (Hueber) L. 6-10

K73116
ab 11.9.2015, Fr, 17:30 – 19:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

▶ Niederländisch A2.1

Taal vitaal (Hueber) L. 11-15

K73119
ab 8.9.2015, Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

▶ Niederländisch A2.2

Taal vitaal (Hueber) L. 16-20

K73120
ab 24.11.2015, Di, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

▶ Niederländisch B1.1

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L. 1-2

K73123
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

Mit dem **KombiTicket** ....

..freie Fahrt zur **vhs**!

▶ Niederländisch B1.2

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L. 3-4

K73124
ab 26.11.2015, Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Ifna-Maria Schmaus-Ijzer

▶ Niederländisch B1.3

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L. 5-6

K73126
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

▶ Niederländisch B1.4

Niederländisch für Fortgeschrittene
Nederlands in actie (coutinho/ Klett Verlag) L. 7-8

K73127
ab 23.11.2015, Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Anita van Dijk

▶ Nederlandse conversatie en lectuur B2

We lezen bekende Nederlandstalige schrijvers, we praten en we herhalen af en toe een beetje grammatica.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73135
ab 9.9.2015. Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

▶ Nederlandse conversatie en lectuur B2

We lezen bekende Nederlandstalige schrijvers, we praten en we herhalen af en toe een beetje grammatica.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73136
ab 25.11.2015, Mi, 18:45 – 21:00 Uhr
Anita van Dijk

K73137 15 UStd. 115,- €
5 Abende, ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

▶ Nederlands: Goed, beter, best!

Erweitern und vertiefen Sie Ihr Niederländisch beim Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen. Wir schauen uns auch bestimmte Phänomene in Rechtschreibung und Grammatik an. Das Unterrichtsmaterial wird zwischen Kursleitung und Teilnehmenden besprochen und festgelegt.

K73138 15 UStd. 115,- €
5 Abende, ab 19.10.2015, Mo, 18:30 – 20:45 Uhr
Gertruud van den Eijnden

► Nederlands voor liefhebbers

Lectuur en conversatie voor moedertaalsprekers en anderstaligen die al Nederlands spreken. Iedere eerste maandag van de maand (als deze een feestdag is, de daaropvolgende maandag). Van 18:30 tot 19:45 uur: lectuur en bespreking van korte teksten, korte voordrachten etc. (vhs, gebouw C parterre, lokaal C-008). Vanaf 20.00 uur: conversatie in de vhs-Bistro „Leib & Seele". Het is ook mogelijk aan één van deze onderdelen deel te nemen. Deelname op ieder tijdstip mogelijk. Info: Gerry Cornet (0 6 11/4 81 26) en Johannes Hartung (0 6 11/58589938).
Dit is een kosteloos aanbod van de vhs!
Termine: 05.01., 02.02., 02.03., 13.04., 04.05., 01.06., 06.07., 03.08.15

K73139
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Gerry Cornet

► NORWEGISCH

Norwegisch ist mit rund fünf Millionen SprecherInnen die offizielle Sprache Norwegens und hat verschiedene Varietäten. Die Kurse orientieren sich am Bokmål, einer der beiden offiziellen Schriftsprachen, die von ca. 85 bis 90 Prozent der norwegischen Bevölkerung verwendet wird.

Haben Sie Interesse an einem Norwegisch Anfängerkurs? Lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen. Info an: ajalke@vhs-wiesbaden.de

je 24 Ustd. = 7x 155 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

► Norwegisch Kompakt A2.1

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 7-9

K73143
ab 15.9.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch Kompakt A2.2

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 10-12

K73144
ab 17.11.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch Kompakt A2.3

Norsk for deg A1&A2 (Klett) ab L. 10-12

K73147
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch Kompakt A2.4

Norsk for deg A1&A2 (Klett) ab L. 13-15

K73148
ab 16.11.2015, Mo, 18:30 – 21:05 Uhr
Heike Kulhei

► Norwegisch Kompakt A2.9

Norsk for deg A1&A2 (Klett) L. 16 und Wiederholung

K73150
ab 12.9.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

► Norwegisch Kompakt B1.1

K73151
ab 28.11.2015, Sa, 10:00 – 12:35 Uhr
Jana Ufermann

► PERSISCH

In allen Persischkursen wird die formelle und informelle Sprache (gesprochene Alltagssprache und geschriebene Hochsprache) parallel vermittelt.

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- €

**Haben Sie Interesse an unseren Persisch-Sprachkursen?
Informieren Sie sich gerne bei Anne Juliane Alke, ajalke@vhs-wiesbaden.de**

► POLNISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-10 TN)
Kursgebühr: 145,- €

► Polnisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Razem (Klett) L. 1-3

K73161 145,- €
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Dominik Gruszczyk

► Polnisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Razem (Klett) L. 4-6

K73162 145,- €
ab 8.9.2015, Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Dominik Gruszczyk

► Polnisch A1.3

Razem (Klett) L. 7-10

K73163
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Dominik Gruszczyk

► Polnisch A2.5

Razem (Klett) ab L.15 und Vertiefung

K73165
ab 10.9.2015, Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Dominik Gruszczyk

► PORTUGIESISCH

Diese Kurse richten sich an erwachsene Lernende, die Portugiesisch verstehen, sprechen, lesen und schreiben möchten. Sie vermitteln lebendige Alltagssprache, gewähren Einblick in die kulturell vielfältige Welt Brasiliens, gehen aber auch auf die Besonderheiten des europäischen Portugiesisch ein.

Durch viele lebhafte Lernspiele und Texte auf Portugiesisch werden Sie auch mit der Grammatik vertraut gemacht, Schwerpunkt ist aber die mündliche Kommunikation.
Außerhalb des Kurses gibt es das Angebot, zusammen brasilianisches Essen zu kochen und kulturelle Veranstaltungen über Brasilien oder Portugal zu besuchen.

je 30 Ustd. = 15 x 90 Min. (6-12 TN)
Kursgebühr: 115,- €

► Portugiesisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Oi, Brasil! (Hueber) L. 1-3

K73170
ab 8.10.2015, Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

► Portugiesisch Sommerkurs A1.1

Bem-vinda! Bem-vindo!
Entdecken Sie an fünf Vormittagen die Portugiesische Sprache, lernen Sie erste Basics und erhalten Sie landeskundliche Einblicke in das wunderschöne Portugal!
Vivam as férias! (Hueber) L. 1-3

Nach diesem Kurs können Sie:
- sich/ jemanden vorstellen und begrüßen
- Auskunft über Ihre Familie, Herkunft, Beruf geben
- die Uhrzeit erfragen und nennen
- nach dem Weg fragen, den Weg erklären
- eine Unterkunft recherchieren und buchen
- kurze Telefonate auf Portugiesisch führen
- im Café/ Restaurant bestellen

Ich freue mich auf Sie!
Daniela

J73178 25 UStd. 105,- €
ab 20.7.2015, Mo-Fr, 9:00 – 13:00 Uhr
Daniela Cunha Neves

▶ Portugiesisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Oi, Brasil! (Hueber) L. 4-6

K73172
ab 7.10.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

▶ Portugiesisch A1.3

Oi, Brasil! (Hueber) L.7-9

K73173
ab 6.10.2015, Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

▶ Portugiesisch A1.4

Oi, Brasil! (Hueber) L. 7-9

K73174
ab 7.10.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

▶ Portugiesisch A2.2

Oi, Brasil! (Hueber) L. 16-18

K73175
ab 8.10.2015
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

▶ Portugiesische Konversation B1/B2

Für Fortgeschrittene
É falando que se aprende!
Leitura, compreensão, interpretação e discussão de textos literários, da mídia, de situações da vida cotidiana, da música brasileira e outros. Ampliação do vocabulário, revisão e aplicação da gramática através de atividades variadas, dinâmicas e agradáveis.

K73177
ab 6.10.2015, Di, 18:30 – 20:00 Uhr
Marina Navarro-Bernhardt

▶ RUMÄNISCH

Sie haben Interesse an weiteren Niveaustufen? Melden Sie sich gerne im Fachbereich. Info: ajalke@vhs-wiesbaden.de

24 Ustd.= 12 x 90 Min. (3 – 6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- Euro

▶ Rumänisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73191 24 UStd. 180,- €
vhs, Haus C
12 Abende, ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Johanna Stefani

▶ RUSSISCH

164 Mio. Menschen auf unserem Planeten sprechen Russisch – warum nicht auch Sie?

Mit uns lernen Sie alles, was Sie brauchen, um in Russland zurecht zu kommen – vom kyrillischen Alphabet, über die Fertigkeiten Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben, bis hin zu Kultur, Land und Leuten. Der Kurs richtet sich nicht nur an Russlandreisende, sondern auch an Teilnehmende mit beruflichen Kontakten nach Russland und Sprachinteressierte. Wir freuen uns auf Sie!

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

▶ Russisch A1.1 für Frühaufsteher

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sprachkurs Russisch, schnell und intensiv (Hueber) L. 1-2

K73178
ab 9.9.2015, Mi, 9:00 – 11:30 Uhr
Elena Mamaev

▶ Russisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Sprachkurs Russisch, schnell und intensiv (Hueber) L. 1-2

K73180
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

▶ Russisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Sprachkurs Russisch, schnell und intensiv (Hueber) L.3-4

K73182
ab 26.11.2015, Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

▶ Russisch A1.3

Sprachkurs Russisch, schnell und intensiv (Hueber) L. 5-6

K73183
ab 11.9.2015, Fr, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

▶ Russisch A1.4

Sprachkurs Russisch, schnell und intensiv (Hueber) L. 7-8

K73184
ab 27.11.2015, Fr+Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Jana Kananova

▶ Russisch Wiederholung A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits mit dem Lehrwerk „Sprachkurs Russisch schnell und intensiv“ (Hueber) einschließlich bis zum Niveau A1.3 und A1.4 gearbeitet haben. In diesem Kurs werden alle Fertigkeiten trainiert. Das Sprechen steht im Vordergrund. Ziel des Kurses ist die Vertiefung und Wiederholung des bisher Gelernten.

K73185
ab 11.9.2015, Fr, 17:00 – 18:30 Uhr
Jana Kananova

▶ SCHWEDISCH

▶ Kompaktkurse

Kompaktkurse (155 Min.) sind in besonderem Maße geeignet für diejenigen, die schnell und engagiert lernen.

je 24 Ustd. = 7x 155 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

▶ Schwedisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1-4

K73195
ab 8.9.2015, Di, 10:15 – 12:50 Uhr
Annelie Gunnarsson

▶ Schwedisch Kompakt A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1-5

K73197
ab 8.9.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Schwedisch Kompakt A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Tala svenska A1 (Groa) L. 5 -

K73198
ab 3.11.2015, Di, 18:30 – 21:05 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Sommerkurse

► Sommerkurs Schwedisch A1.1

Dieser Kurs ist für Teilnehmende ohne oder mit ganz geringen Vorkenntnissen geeignet.
Lehrwerk; Tala Svenska A1 (Groa Verlag) ab L.1

5 Tage lang lernen Sie ganztägig eine Fremdsprache! In unseren Sprachbildungsurlauben erwerben Sie allgemeinsprachliche Kenntnisse, die berufsbezogen verwendet werden können, d.h., diese Kurse eignen sich auch für Beschäftigte, die in Ihrem Arbeitsalltag mit der schwedischen Sprache konfrontiert werden. Sie trainieren sprachliche Fertigkeiten, die Ihre Kommunikationsmöglichkeiten praxisbezogen und handlungsorientiert verbessern.

K73211 40 UStd. 200,- €
5 Tage, ab 24.8.2015,
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Reguläre Abendkurse

je 30 Ustd. = 15 (10) x 90 (135) Min.
(6-12 TN)
Kursgebühr: 115,- €

► Schwedisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Tala svenska A1 (Groa) L. 1-5

K73199
ab 7.9.2015, Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annika Hacklin

► Schwedisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen
Tala svenska A1 (Groa) L. 6-8

K73200
ab 9.9.2015, Mi, 20:10 – 21:40 Uhr
Michael Wünsch

► Schwedisch A1.3

Tala svenska A1 (Groa) ab L. 9,10 und Vertiefung

K73201
ab 8.9.2015, Di, 19:20 – 20:50 Uhr
Michael Wünsch

► Schwedisch A2.2

Tala svenska A2 (Groa) L. 5-7

K73202
ab 7.9.2015, Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annika Hacklin

► Schwedisch A2.3

Tala svenska A2 (Groa) ab L. 9-12

K73203
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Michael Wünsch

► Schwedisch B1.1 (Wochenendkurs)

Für Teilnehmende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben.
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die gerne übers Wochenende einmal im Monat intensiv lernen möchten. Wir arbeiten mit kommunikativen und alltagsnahen Übungen und Rollenspielen. Lernen Sie Schwedisch mit Spaß! VÄLKOMNA!
Tala svenska B1-B2 (TGroa) ab L.1
Kurstage: 12.9./13.9., 10.10./11.10., 7.11./8.11., 5.12./6.12.

K73205 40 UStd. 160,- €
8 Wochenenden, ab 12.9.2015
Sa+So, 10:00 – 14:00 Uhr
Annelie Gunnarsson

► Svenska för DIG!

Svenska för DIG är en individanpassad kurs där du lär dig just det DU behöver och får förstärkning i det du redan kan.
Dieser Schwedischkurs wird maßgeschneidert für jeden, der bereits mehr
oder weniger Schwedisch kann, vorhandene Grundkenntnisse auffrischen und
mehr lernen möchte (ab ca. B1). Texte, Material und Kursinhalte werden mit Ihnen
abgesprochen und Tempo und Methoden werden den individuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst. Auf Wunsch und bei vorhandenen Kenntnissen auch Vorbereitung auf die SWEDEX-Prüfung möglich.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73209
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Annika Hacklin

► Svenska B1/B2

K73208
10 Abende, ab 23.9.2015, Mi
Eva Windrath-Almblad

► SWAHILI

Swahili ist mit ca. 80 Mill. Sprechern die größte und wichtigste Verkehrs- und Handelssprache in Ostafrika. Es ist eine der Amtssprachen Tansanias, Kenias und Ugandas und verbreitet in den umliegenden Ländern von Somalia bis nach Mosambik und westlich bis in die Demokratische Republik Kongo. Auch kulturell spielt Swahili in der ganzen Region eine wichtige Rolle. Es ist eine Bantusprache, sie umfasst 14 Dialekte und enthält viele Lehnwörter aus dem Arabischen. Im Kurs wird die Standard- bzw. Hochversion der Sprache vermittelt.

24 Ustd. = 12 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- €

► Swahili A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse.

An 12 Abenden tauchen Sie ein in die wichtigste Verkehrs- und Handelssprache Ostafrikas – Swahili. Sei erfahren authentische Informationen über Land und Leute und erarbeiten sich erste Kommunikationsskills, mit denen Sie sich im Land in einfachen Alltagssituationen verständigen können. Die Dozentin (Sprachniveau C2) ist einen Großteil ihrer Kindheit in Tansania aufgewachsen und hält seit ihrem Studium und aktuell im beruflichen Leben weiterhin enge Verbindungen zu Ostafrika.

K73213
ab 8.9.2015, Di, 19:30 – 21:00 Uhr
Laura Kaluza

► Swahili zum Kennenlernen!

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs schnuppern Sie an einem Wochenende in die wichtigste Handels- und Verkehrssprache Ostafrikas und in die Kultur der Länder Tansania, Uganda und Kenia.
Die Dozentin hat einen großen Teil ihrer Kindheit in Tansania verlebt und ist später im Studium und auch aktuell beruflich eng mit Ostafrika verbunden. Sie gewährt Ihnen authentische Einblicke in die Sprache, das Land und die Kultur. Am Ende des Kurses beherrschen Sie erste Skills in Swahili: Begrüßung, sich vorstellen, nach dem Befinden fragen, bestellen, Orientierung.

K73216
ab 10.10.2015, Sa, 12:00 – 17:00 Uhr
Laura Kaluza

▶ Swahili A1.1 Bildungsurlaub

Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Eine Woche lang erarbeiten Sie intensiv erste Kommunikationsskills in der wichtigsten Verkehrs- und Handelssprache Ostafrikas – Swahili. Die Dozentin, die selbst einen Großteil ihrer Kindheit in Tansania aufgewachsen ist, führt Sie spannend und abwechslungsreich mit authentischen Materialien ein in die Sprache, das Land und die Kultur Ostafrikas. Am Ende des Kurses beherrschen Sie Grundkenntnisse auf Swahili und können sich in einfacheren Alltagssituationen im Land verständigen.

Swahili ist mit ca. 80 Mill. Sprechern die größte und wichtigste Verkehrs- und Handelssprache in Ostafrika. Es ist eine der Amtssprachen Tansanias, Kenias und Ugandas und verbreitet in den umliegenden Ländern von Somalia bis nach Mosambik und westlich bis in die Demokratische Republik Kongo. Auch kulturell spielt Swahili in der ganzen Region eine wichtige Rolle.

Im Kurs wird die Standard- bzw. Hochversion der Sprache vermittelt.

Der Kurs eignet sich sehr gut als Spracheinstieg für (junge) Menschen, die ein FSJ (freiwilliges soziales Jahr) oder Praktikum in Tansania oder Kenia planen.

Nutzen Sie unsere kostenlose und individuelle Sprachenberatung und Einstufung, um den für Sie passenden Kurs zu finden.

J73218 40 UStd. 209,- €
ab 6.7.2015, Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Laura Kaluza

K73218 40 UStd. 209,- €
ab 30.11.2015, Mo-Fr, 10:00 – 17:00 Uhr
Laura Kaluza

▶ Swahili A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Bitte bringen Sie folgendes Lehrwerk mit: Wilhelm J.G. Möhlig und Bernd Heine: Swahili Grundkurs. Rüdiger Köppe Verlag Köln
ISBN: 978-3-89645-002-9

K73215 24 UStd. 180,- €
ab 8.9.2015, Di, 17:45 – 19:15 Uhr
Laura Kaluza

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

▶ THAI

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-8 TN)
Kursgebühr: 145,- €

▶ Thai A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Sanùg sabaai A1 (Klett) L. 4-6

K73222
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Duangporn Schermuck

▶ Thai A1.4

Sanùg sabaai A1 (Klett) L10-12

K73223
ab 9.9.2015, Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Duangporn Schermuck

▶ Thai A2

In diesem Thai-Kurs wird die Erarbeitung des Lehrwerks Sanùg sababaai A1 (Klett) vorausgesetzt. Nach einer Wiederholungs- und Vertiefungsphase der Kenntnisse auf dem Niveau A1 wird eine Hinführung zur freien Konversation erfolgen. Das Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73225
ab 9.9.2015, Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Duangporn Schermuck

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

▶ TSCHECHISCH

Haben Sie Interesse an einem Tschechisch Anfängerkurs? Lassen Sie sich gerne auf die Interessentenliste setzen.
Info: ajalke@vhs-wiesbaden.de

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (4-8 TN)
Kursgebühr: 145,- €

▶ Tschechisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Tschechisch Schritt für Schritt (Akropolis)

K73233
ab 7.9.2015, Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Anezka Blahova

▶ Tschechische Lektüre und Konversation B1

Sie lesen und diskutieren Zeitungs- und Zeitschriftentexte mit Bezug auf das aktuelle Geschehen in der Tschechischen Republik. Außerdem werden andere literarische Textformen wie Balladen, Erzählungen oder Kurzgeschichten gelesen und besprochen und gegebenenfalls tschechische Filme gezeigt.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K73235
ab 10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Anezka Blahova

▶ TÜRKISCH

je 24 Ustd. = 8 x 135 Min. (5-10 TN)
Kursgebühr: 115,- €

▶ Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse Kolay gelsin! (Klett) L. 1-2

K73240
ab 8.9.2015, Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Sema Özer

▶ Türkisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen Kolay gelsin! (Klett) L.3-4

K73241
ab 24.11.2015, Di, 18:00 – 20:15 Uhr
Sema Özer

▶ Türkisch A1.3

Kolay gelsin! (Klett) L.5-6

K73243
ab 11.9.2015, Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

▶ Türkisch A1.4

Kolay gelsin! (Klett) L.7-8

K73244
ab 27.11.2015, Fr, 15:30 – 17:45 Uhr
Sema Özer

▶ Türkisch A2.1

Kolay gelsin! (Klett) L.9-10

K73245
ab 11.9.2015, Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Sema Özer

▶ Türkisch A2.2

Kolay gelsin! (Klett) L.11-12

K73246
ab 27.11.2015, Fr, 18:00 – 20:15 Uhr
Sema Özer

▶ UNGARISCH

je 24 Ustd. = 12 x 90 Min. (3-6 TN)
Kleingruppengebühr: 180,- €

▶ Ungarisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Szituációk (Hueber) ab L. 1

K73251
ab 10.9.2015, Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

▶ Ungarisch A1.3

Szituációk (Hueber) ab L.6-7

K73253
ab 9.9.2015, Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Lili Fleischmann

▶ Ungarisch A1.4

Szituációk (Hueber) ab L.8-10

K73254
ab 9.9.2015, Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Lili Fleischmann

▶ Zusatzqualifizierungen Deutsch als Zweitsprache

Leitung: Anja C. Weber

▶ Zusatzqualifizierung DaZ verkürzt/unverkürzt

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Eine wichtige Voraussetzung für den Erfolg der Integrationskurse sind gut qualifizierte Lehrkräfte. Zum Profil einer gut qualifizierten Lehrkraft zählt neben fachlichen Qualifikationen auch eine hohe pädagogische sowie interkulturelle Kompetenz.
Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, können in Integrationskursen nur Lehrkräfte unterrichten, die z.B. einen anerkannten Abschluss in Deutsch als Fremd- oder Zweitsprache (DaF/DaZ) besitzen (siehe „Zulassungskriterien für die Zusatzqualifizierung von Lehrkräften in Integrationskursen“ unter www.bamf.de).
Soweit diese fachlichen Qualifikationen nicht vorliegen, ist eine Zulassung zur Lehrtätigkeit möglich, wenn die Lehrkraft an einer vom BAMF akkreditierten Zusatzqualifizierung DaZ teilgenommen hat. Je nach Voraussetzung kann eine verkürzte oder unverkürzte Qualifizierung besucht werden:

- verkürzt: 70 Unterrichtsstunden in Präsenz, mind. 70 UStd. Eigentätigkeit/Selbststudium
- unverkürzt: 140 Unterrichtsstunden in Präsenz, mind. 140 UStd. Eigentätigkeit/Selbststudium

Die Zulassung als Lehrkraft erfolgt zentral durch das BAMF in der Regionalstelle Würzburg, Referat 314. Bitte richten Sie Ihren Antrag direkt dorthin, weitere Informationen zur Antragstellung finden Sie unter „Zulassung von Lehrkräften in Integrationskursen“ bei www.bamf.de.

Wir bieten Ihnen eine Qualifizierung an, die die verkürzte und unverkürzte Zusatzqualifizierung miteinander kombiniert. Wenn Sie eine unverkürzte Zusatzqualifizierung absolvieren, nehmen Sie an allen Modulen teil, die verkürzte endet am 12.3.2016.
In der verkürzten Qualifizierung können Sie jedoch gerne zusätzliche Module buchen, nähere Informationen dazu im Fachbereich.

Ein Team erfahrener DaZ-ExpertInnen mit einer Ausbildung in ganzheitlicher Methodik vermittelt Ihnen fachliche und methodische Kenntnisse sehr praxisnah und unter Einbezug aktueller Neuerungen im DaZ-Bereich. Eine Besonderheit des Konzepts der Volkshochschule Wiesbaden e.V. ist, dass die Ausbildung i.d.R. von zwei TrainerInnen betreut wird.
Das Training bezieht entsprechend der Konzeption des BAMF vielfältige Vermittlungsgebiete ein: Lese- und Hörverstehenstechniken, Wortschatzvermittlung und Wortschatzarbeit, textlinguistische Ansätze, interaktive und induktive Grammatikvermittlung, Texterschließung und das Schreiben von Texten, Phonetik- und Intonationstraining, Sprechanlässe, interkulturelle Fragestellungen, Binnendifferenzierung u.a.m. (eine Übersicht der Module finden Sie im Stoffplan (Download).
Nach erfolgreicher Erstellung eines abschließenden Portfolios erhalten Sie ein Zertifikat durch das BAMF und die Zulassung als Lehrkraft in Integrationskursen.

Sie können für dieses Seminar ggf. eine Bildungsprämie (Höchstfördergrenze bei Anträgen

Seit Frühjahr 2014 sind Stadtbibliothek und Musikbibliothek unter einem Dach vereint.

In der MAURITIUS-MEDIATHEK warten nun insgesamt über 210.000 Medien aus allen Sachgebieten und Interessensbereichen darauf, vom interessierten Publikum entliehen zu werden.

Ob Romane, Kinderbücher, Filme, Zeitschriften, Musik-CDS , Noten, Hörbücher oder Sachliteratur – für jede Altersgruppe hält die Mauritius-Mediathek interessante Medien bereit.

MAURITIUS-MEDIATHEK
Hochstättenstraße 6-10
65183 Wiesbaden

WIESBADEN
Kulturamt

Öffnungszeiten: Di – Fr: 10:00 – 18:00 Uhr, Sa: 10:00 – 14:00 Uhr; montags geschlossen
Die Fahrbibliothek und die Stadtteilbibliotheken stehen weiterhin zur Verfügung.

Infos unter: www.wiesbaden.de/stadtbibliotheken

ab dem 1.7.14: € 1000,-) oder einen Qualifizierungscheck beantragen, um einen Teil der Kosten abzudecken. Informationen dazu finden Sie unter www.vhs-wiesbaden.de.

Teilnahmegebühr:
Unverkürzte ZQ (140 Ustd.): € 1400,-
Verkürzte ZQ (70 Ustd.): € 700,-
Zusatzmodul (8 Ustd.): € 80,-
Zusatzmodule können bei Anmeldung oder auch während des Seminars gebucht werden.

Zur Anmeldung füllen Sie bitte das Anmeldeformular (Download) aus und reichen es zusammen mit einer Kopie Ihrer Zulassung durch das BAMF ein. Der Eigenanteil wird sofort bei Anmeldung fällig.
Nähere Informationen erhalten Sie im Fachbereich.

Beratung und Kontakt:
Anja Caroline Weber
Fachbereichsleitung Sprachen
acweber@vhs-wiesbaden.de
+49 (0611) 9889 143

K77001
ab 6.11.2015, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Vera Seibel, Michaela Brinitzer, Anja Caroline Weber, Karl Christian Damke, Britta Weber

L77001
ab 20.5.2016, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Vera Seibel, Michaela Brinitzer, Anja Caroline Weber, Karl Christian Damke, Britta Weber

► Additive Zusatzqualifizierung Alphabetisierung DaZ

Akkreditiert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

Bei fehlender Qualifikation im Alphabetisierungsbereich muss ab dem 01.01.2014 eine erfolgreiche Teilnahme an der additiven Zusatzqualifizierung für Lehrkräfte in Alphabetisierungskursen des Bundes (ZQ Alpha) nachgewiesen werden. Diese Zusatzqualifikation können Sie hier erwerben!
Kurstage und Stoffplan finden Sie online unter www.vhs-wiesbaden.de.

Unverkürzte ZQ Alpha (80 Ustd.)
4 Wochenenden
(Fr-Sa oder Fr-So, 9:30 – 17:00 Uhr)
Gebühr: € 750,-
Die ZQ Alpha DaZ ist nicht ermäßigbar.
Das Bundesamt bezuschusst zugelassene Lehrkräfte mit 750,- € (Stand: 11/2013), die Beantragung übernimmt der Fachbereich nach Anmeldung.

Lehrkräfte, die seitens des BAMF einen Bescheid mit der Auflage zur Teilnahme an einer verkürzten ZQ-Alpha erhalten haben, können nur mit € 375,- (50%) durch das Bundesamt gefördert werden, sind aber bei Teilnahme an einem unverkürzten Lehrgang ZQ Alpha verpflichtet, den kompletten Lehrgang zu absolvieren. Falls dies bei Ihnen der Fall ist, benötigen wir mit der Anmeldung eine bestätigte Kostenübernahme in Höhe von € 375,-, nähere Informationen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.

Anmeldung:
Bitte füllen Sie das Anmeldeformular (Download unter www.vhs-wiesbaden.de) aus und legen Sie uns eine Kopie Ihrer Zulassung zur Lehrtätigkeit in Integrationskursen gem. §15 Abs. 1 oder 2 Integrationsordnung mit dem BAMF-Aktenzeichen vor. Bitte beachten Sie die Rücktrittsfristen in unseren AGB. Geht eine Kündigung nicht fristgerecht ein, wird die volle Seminargebühr fällig, Rücktritte sind nur schriftlich möglich.

Nähere Informationen erhalten Sie bei der Fachbereichsleitung.

K77013
ab 25.9.2015, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer, Christiane Rossi

L77014
ab 22.1.2016, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer, Christiane Rossi

L77015
ab 3.6.2016, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Monika Möller-Frorath, Sandra Kroemer, Christiane Rossi

► Sprachenübergreifende Fortbildungen

► Grammatik kommunikativ

Kennen Sie das auch? Sie haben eine grammatische Struktur, z. B. das Passiv, eingeführt und möchten jetzt in Ihrem Kurs diese Struktur üben lassen. Die Teilnehmenden bilden einen Passivsatz nach dem anderen. Das Ziel, eine grammatische Struktur zu reproduzieren, ist erreicht. Doch wie erreichen die Lernenden das Ziel, authentisch zu sprechen?
Die gehäufte Verwendung einer bestimmten grammatischen Struktur ist besonders in gesprochener Sprache eher ungewöhnlich. Häufig wird beim Sprechen zwischen Strukturen gewechselt, weil etwas in einer anderen Struktur vielleicht überzeugender klingt.
In diesem Seminar werden daher Aktivitäten und Übungsformen vorgestellt, die grammatische Themen in den Kontext authentischer Kommunikation stellen. Das heißt, die entsprechende Aktivität ist besonders geeignet, um diese Strukturen – sofern sie zuvor gelernt und eingeübt wurden – anzuwenden und zu wiederholen.
Zur Einführung und zum gelenkten Einüben neuer grammatischer Phänomene sind die Aktivitäten hingegen nicht gedacht.
Die gezeigten Spiele und Aktivitäten stammen aus: Susanne Daum, Hans-Jürgen Hantschel, 44 kommunikative Spiele mit Grammatikfokus, Stuttgart (Klett) 2015.

K77802 8 UStd. 88,- €
ab 17.10.2015, Sa, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

► Multisensorisches Lernen – Lernen mit allen Sinnen

Ein Seminar von TEACHTRAIN

Menschen nutzen beim Lernen alle Sinne, jedoch in unterschiedlicher Intensität, Mischung und Reihenfolge (Strategien). Dies kann von Mensch zu Mensch verschieden sein und führt zu unterschiedlichen Lernpräferenzen: Manche lernen stärker über das Hören, das Lesen, das Sehen oder über Bewegung und Tastsinn. Es lohnt sich daher, jeden Unterricht so zu planen, dass alle Lernkanäle angesprochen werden; damit steigen die Chancen, mehr Lernende zu erreichen und den Lernerfolg zu steigern.
Wir zeigen in diesem Seminar Aktivitäten für den Sprachunterricht, die zur Aktivierung der unterschiedlichen Sinne bei den Teilnehmenden führen.
Das Seminar ist für Kursleitungen aller Sprachen von A1-C2 geeignet.

Seminardauer:
Freitag, 11.12.15, 17:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 12.12.15, 9:30 – 15:45 Uhr

Ermäßigungen:
Studierende, ReferendarInnen und Kursleitungen vhs Wiesbaden und vhs Bingen: € 60,-

Auskunft und Anmeldung:
direkt bei Teachtrain: hjhantschel@gmx.de

Es gelten die ABG von Teachtrain.

K77808 12 UStd. 120,- €
ab 11.12.2015, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Uei Chiang-Schreiber

► Interkulturelles Lernen im Fremdsprachenunterricht

Ein Seminar von TEACHTRAIN

Sprache und Kultur hängen eng miteinander zusammen. Daher kann sich Fremdsprachenunterricht nicht nur auf die reine Vermittlung von Wortschatz und Strukturen zu beschränken. Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen formuliert u.a. drei Lernziele für Interkulturelle Kompetenzen, die im Sprachunterricht erworben werden sollen:
– soziokulturelles Orientierungswissen
– verständnisvoller Umgang mit kultureller Differenz
– praktische Bewältigung interkultureller Begegnungssituationen
In diesem Seminar zeigen wir kommunikative

Aktivitäten für einen Sprachunterricht, der das interkulturelle Lernen mit einbezieht. Dazu gehören u.a. Rollenspiele, Diskussionsaufgaben, Arbeit mit „critical incidents“, Simulationen sowie Möglichkeiten, das Angebot des Lehrwerks zu erweitern und nutzbar zu machen. Dabei werden gleichzeitig die vier Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainiert.

Das Seminar ist für Kursleitungen aller Sprachen von A1-C2 geeignet.

Seminardauer:
Freitag, 29.1.16, 17:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 30.1.16, 9:30 – 15:45 Uhr

Ermäßigungen:
Studierende, ReferendarInnen und Kursleitungen vhs Wiesbaden und vhs Bingen: € 60,-

Auskunft und Anmeldung:
direkt bei Teachtrain: hjhantschel@gmx.de

Es gelten die ABG von Teachtrain.

L77810 12 UStd. 120,- €
ab 29.1.2016, Fr, 9:30 – 15:45 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Ana Arambasic

► Online-Tools im Sprachunterricht

Der Einsatz von online verfügbaren Ressourcen ist für viele Kursleitende ein selbstverständlicher und wichtiger Bestandteil des Unterrichts geworden. Das es viele Möglichkeiten gibt, auch ohne großen Zeitaufwand und Programmierkenntnisse, eigene Lernangebote zu gestalten ist hingegen eher weniger bekannt und verbreitet. Wir werden uns in diesem Praxisworkshop ganz gezielt mit einfachen und direkt einsetzbaren Tools beschäftigen. Sie lernen, wie Sie bzw. Ihre Teilnehmenden online nutzbare Wortschatzkarten erstellen, Comics gestalten, Audios aufnehmen und teilen und online interaktive, multimediale Plakate erstellen können. Dabei beschäftigen wir uns auch immer mit der Frage wie diese Tools in sinnvolle Aufgabenstellungen eingebettet werden können und wie Sie sie an Ihre an Ihre technischen Voraussetzungen anpassen, z.B. auch die mobilen Endgeräte Ihrer Teilnehmenden einbinden können.

L77802 6 UStd. 60,- €
1 Samstag, ab 27.2.2016, Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Karl Christian Damke

► Fachbereichsübergeifende Fortbildungen

► Stimme und Yoga

Das volle Potenzial der Stimme über Yoga erfahren

Intensivieren und vertiefen Sie die Wahrnehmung Ihrer Stimme und Ihrer Atmung mit Hilfe von Yoga-Übungen und verbessern Sie dadurch Stimmkraft, Stimmvolumen, Ihren persönlichen stimmlichen Ausdruck und gewinnen Sie nicht zuletzt mehr Selbstvertrauen in die eigene Stimme!

Stimme ist Körper und Atem. Der ganze Körper ist ein Resonanzraum, der ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung braucht. Der Atem führt und trägt die Stimme. Stimme und Sprechen brauchen aber auch Klarheit in den Gedanken und Emotionen.

Yoga bedeutet: kraftvoller, stabiler Körper, bewusster Atem, klarer Geist für mehr Lebensenergie und Widerstandskraft.

Wir, eine Aussprachetrainerin und eine Yoga-Lehrerin, glauben, dass beides wunderbar zusammenpasst und sich ergänzt bzw. das eine das andere aufbauen und unterstützen kann. Erleben Sie mit uns in einem eintägigen Seminar einen ausgewogenen Wechsel bzw. ein Ineinandergreifen von Yoga-, Stimm- und Sprechübungen zu Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Resonanz, Lautstärke, Sprechtempo und Modulation.

Ihr Team:
Sandra Kroemer
Aussprachetrainerin, weiterqualifiziert nach Schlaffhorst-Andersen (Schule für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer), Hospitationen bei Logopäden und Sprachheilpädagogen, Hobby: klassischer Gesang

Barbara Luderer
Dipl.-Betriebswirtin (FH) Touristik, Yogalehrerin (BDY/EYU), unterrichtet in München Gruppen und Einzelschüler, Referentin für Yoga-Urlaubswochen bei Neue Wege

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden: 40,-€

K77809 8,67 UStd. 88,- €
1 Samstag, ab 21.11.2015,
Sa, 9:30 – 17:30 Uhr
Sandra Kroemer, Barbara Luderer

► Hören – Kernkompetenz, Kulturtechnik, Kunsterfahrung

Das Hören wurde im Laufe der letzten Jahrzehnte als wichtige Kulturtechnik wiederentdeckt. Zuhören zu können ist eine Voraussetzung dafür, gemeinsam spielen, lernen, dem Unterricht folgen und überhaupt miteinander umgehen zu können. Hören fördert die Sprachentwicklung, Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung, Phantasie und Medienkompetenz. Und nicht zuletzt hängt gelingende Integration vom Zuhören ab. Damit erweist sich Hören als kulturelle Schlüsselkompetenz.
Das Seminar soll vermitteln, in welcher Weise und an welchen Ansatzpunkten das Thema für alle Fachbereiche von herausragender Bedeutung sein kann: ob im Rahmen von Führungskompetenz, Kommunikation und Rhetorik; Entspannung, Meditation und Gesundheitspsychologie; Sprachwahrnehmung, Zuhörförderung in den Bereichen Sprachunterricht, Didaktik und Lernen; oder als Klangdesign, Stimmbildung und Hörerfahrung im Rahmen von Kultur und Kreativität.

L24020 4 UStd. 25,- €
16.1.2016, Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniel A. Schmicking

► Erwachsenenpädagogische Qualifizierung

Dieses Angebot richtet sich an Kursleitungen, die neu bei uns unterrichten, ihren Unterricht mit Erwachsenen verbessern wollen, an einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind oder die einen Qualifikationsnachweis benötigen.

Die Fortbildungsreihe schließt mit dem bundesweit anerkannten Zertifikat EPQ des Hessischen Volkshochschulverbands ab und umfasst 5 Module mit 10 Seminartagen à 8 Ustd. (80 Ustd.).

Weitere Informationen und Module finden Sie unter www.vhs-in-hessen.de.

► EPQ Modul I: vhs als Lernort und Aufgabenfeld

Modul 1: vhs als Lernort und Aufgabenfeld
Fortbildungsseminar für neue und interessierte Lehrkräfte der vhs Wiesbaden
Themen:
- Die Aktualität der vhs-Idee
- Geschichte der vhs Wiesbaden und der Volkshochschulbewegung
- Weiterbildungsauftrag nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz
- Organisation und Finanzierung der Weiterbildung am Beispiel der vhs Wiesbaden
- „Bildung für alle“ – Das Leitbild der vhs Wiesbaden
- Die vhs und ihre Lehrkräfte: Praxis der Zusammenarbeit und Fortbildungsangebote
- Die Arbeit der Kursleitervertretung

Anmeldung über die Fachbereiche.

EPQ1.2015 4 UStd. Eintritt frei
27.11.2015, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger

Gesundheit und Natur

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Natur	162
Ernährung	164
Stilberatung und Kosmetik	167
Psychologie und psychische Gesundheit	168
Weiterbildung/Bildungsurlaub	174
Prävention, Krankheit und Gesundheit	175
Entspannung und Körpererfahrung	179
Sport und Bewegung	189
Tanz	198
Wassersport	200

Die Veranstaltungen finden in den vhs-Gebäuden im Europaviertel statt, sofern kein anderer Ort angegeben ist.

Gesundheit und Natur
Natur

▶ Qualität
Das Kursangebot der vhs Wiesbaden entspricht den Kriterien des Qualitätsmanagements, das über die Fördergrundsätze der Kassen qualitativ hinausgeht. Auch die nach § 20 SGB V nicht anerkannten Kurse sind qualitativ gleich- und hochwertig und präventiv wirksam!

▶ Unser Plus
Wir sind vor Ort, haben qualifizierte, gut ausgebildete Kursleitungen, unterschiedliche Unterrichtsformen, die vielen Bedürfnissen gerecht werden und Sie legen sich nur für die von Ihnen gebuchten Veranstaltungen und deren Laufzeit fest.

▶ Beratung
Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten: Susanne Petzoldt, Telefon: 0611-9889140 oder E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

▶ Probestunden
Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

▶ Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V
Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

▶ Bonuspunkte
Für viele Kurse aus den Bereichen Bewegung und Entspannung können Sie bei Krankenkassen Bonuspunkte sammeln. Wenden Sie sich daher bitte vor Kursbeginn zur Klärung möglicher Bonuspunkte an Ihre Krankenkasse. Bei Zustimmung Ihrer Krankenkasse legen Sie Ihr Bonusheft bitte zum Kursende im Sekretariat zum Abzeichnen vor. Die Kursleitungen sind dafür nicht zuständig.

Renate Menning
Fachbereichsleiterin

E-Mail:
rmenning@vhs-wiesbaden.de

Susanne Petzoldt
Fachbereichsassistentin
Telefon: (06 11) 98 89-1 40

E-Mail:
spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

▶ NATUR

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) umfasst der Begriff der Gesundheit körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Das bedeutet, dass Gesundheit nicht nur ein Thema des individuellen Verhaltens ist, sondern auch durch die Verhältnisse, zum Beispiel durch Umwelteinflüsse gefördert oder beeinträchtigt werden kann. Wir bieten Veranstaltungen an, die das Leben in und mit der Natur thematisieren.

▶ Survival-Training

Bei dem Survival-Training für Erwachsene im Naturcamp Nahetal in Monzingen/Nahe können Sie die ganze Palette des Überlebens und des Lebens in, mit und von der Natur kennen lernen. Das Survival-Training bietet viele erlebnispädagogische Höhepunkte.
Themenangebote:
- Knotenkunde, Seil- und Sicherungstechnik
- Erlernen von Abseil- und Klettertechniken zur Überwindung von Hindernissen
- Feuer machen mit natürlichen und künstlichen Hilfsmitteln
- Nahrungsbeschaffung aus der Natur und Zubereitung (Beeren, Früchte, Pflanzen, Heilkräuter)
- Wasser gewinnen und es trinkbar machen
- Traditionelles intuitives Bogenschießen
- Lagerfeuer mit Essenszubereitung

Im Preis inbegriffen sind: ein deftiges Mittagessen, Getränke, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainer, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihausrüstung.
Die Tagesveranstaltung findet bei jeder Witterung statt. Mitnahme von Hunden nicht möglich.
Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Outdoorkleidung, Trinkbecher, Suppenteller und Besteck.

K80030	12 UStd.	95,- €
11.7.2015		
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr		
Beate Thome		
K80033	12 UStd.	95,- €
22.8.2015		
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr		
Beate Thome		
K80034	12 UStd.	95,- €
19.9.2015		
Sa, 9:00 – 18:00 Uhr		
Beate Thome		

▶ Wildlife für Singles

Überlebenstraining in der freien Natur

Ein Angebot für Singles, die sich selbst und die Natur in einer Gruppe Gleichgesinnter aus größtmöglicher Nähe erleben wollen: Das Überleben im Freien, Zurechtkommen mit einfachsten Hilfsmitteln und das Orientieren in der Wildnis. Das stärkt die Fähigkeiten, die zur biologischen Veranlagung eines jeden gehören.
Höhepunkte: Bau von behelfsmäßigen Unterkünf-

ten, Nahrung aus der Natur, Wassergewinnung und -aufbereitung, Erste Hilfe Extrem, Feuer entfachen, traditionelles, intuitives Bogenschießen, Orientieren mit Karte und Kompass, Knotenkunde, Abseil- und Klettertechniken, Techniken zur Überwindung von Hindernissen, Sinnesübungen bei Nacht, spirituelle Angebote, Lagerfeuer mit Essenszubereitung.
Das Training findet im Naturcamp Nahetal in Monzingen statt.
Voraussetzung: Mindestalter 18 Jahre, normale physische und psychische Verfassung.
Leistungen: Wochenendtraining, Vollverpflegung, Übernachtung im Freien, ständige Begleitung und Anleitung durch qualifizierte Trainerinnen, Bereitstellung von Sicherheits- und Leihausrüstung.
Bitte mitbringen: Schlafsack mit Isomatte, witterungsangepasste Outdoorkleidung, feste Schuhe, Mütze, Hygienebedarf, Trinkbecher, Besteck, Suppenteller, scharfes Taschenmesser, Taschen- oder Stirnlampe, persönliche Utensilien nach eigenem Ermessen

K80035 69,33 UStd. 195,- €
3 Tage, ab 17.7.2015
Fr, 17:00 – 13:00 Uhr
Beate Thome

K80040 69,33 UStd. 195,- €
3 Tage, ab 11.9.2015
Fr, 17:00 – 13:00 Uhr
Beate Thome

► Kurs E

Wetterkunde für Jedermann – Die Sprache der Wolken und des Himmels

Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant. Die Atmosphäre spricht eine sehr klare Sprache durch Wolkenformationen. Die unterschiedlichen Wolkenformationen teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist. So aktuell und noch dazu so lokal kann der Wetterbericht noch nicht sein und wohl auch in Zukunft nicht werden. Den neuesten Wetterbericht gibt's nicht von der Telekom. Der frischeste und aktuellste Wetterbericht hängt stets in der Luft, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses sehr kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung steht für Segler, Piloten und Wanderer in einem allgemein anerkannt attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig ein, was sie versprechen.
Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis-Formen und -Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.
Termine: 31.1. und 14.2.2016. Keine Ermäßigung möglich!

L88800 6 UStd. 30,- €
2 Nachmittage, ab 31.1.2016
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

► Pilzführung

Interessieren Sie sich für Pilze und mögen Sie die Natur? Weitere Voraussetzungen benötigen Sie nicht für diese Exkursion. Sie sammeln Pilze, die anschließend gemeinsam besprochen werden. Ziel ist es, Giftpilze und markante Speisepilze zu erkennen.
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Straße.
Bringen Sie bitte einen Korb, ein Messer und ein nicht zu großes Pilzbuch mit.

K80100 5,33 UStd. 19,- €
20.9.2015
So, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

K80110 5,33 UStd. 19,- €
18.10.2015
So, 10:00 – 14:00 Uhr
Franz Heller

► Achtsames Gehen

Bei Übungen im achtsamen Gehen entschleunigen wir das Tempo, die Schritte werden langsamer und bewusster, wir verlassen den Gedankenstrudel und kommen im Hier und Jetzt an. Wir sind wieder mehr bei uns selbst, in unserer Mitte.
Dabei üben wir die leise, schleichende Gangart des Fuchses, die uns näher an die Natur bringt, durch die wir uns bewegen. Wie trete ich auf, welche Geräusche mache ich? Wir lernen mit dem Weitwinkel der Eule zu sehen, unseren alltäglichen Tunnelblick zu verlassen und die Natur intensiver wahrzunehmen. Was sehe ich wirklich, was blende ich aus? Wir hören auf die Rufarten der Vögel: Gesang oder Alarm? Schaffen wir es, an einem Vogel vorbeizugehen, ohne ihn in Alarm zu versetzen?
Bei weiteren kleinen Übungen in Achtsamkeit öffnen wir alle unsere Sinne für die Natur.
Treffpunkt: Endhaltestelle der Buslinie 1 an der Nerobergbahn.
Bitte mitbringen: gute Schuhe, evtl. Regenzeug, eigene Getränke und Pausensnack.

K80140 5,33 UStd. 27,- €
19.9.2015
Sa, 9:30 – 13:30 Uhr
Ursula Stroux

► Für die pflanzliche Bestform

Obstbaum, Zierstrauch, Rose & Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus.
In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: Mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie (Freitag) und Praxis (Samstag) kennen. Der Kursleiter ist Gärtner und Dipl.-Ing. (FH) für Landespflege. Im Kurs wird eine Begleitschrift angeboten; die Kosten hierfür in Höhe von 12,- € sind in der Kursgebühr enthalten. Die Theorie findet in der vhs, der praktische Teil in einem Teilnehmergarten statt.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

K80190 8,33 UStd. 47,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 19:00 – 21:15 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10:00 – 14:00 Uhr
Christof Sandt

► Bienen und Imkerei

Der Kurs wendet sich an Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahre), die sich für Natur, Bienen und Imkerei interessieren oder einfach nur neugierig sind. Er bietet einen Einblick in das Verhalten der Honigbiene und die Arbeiten des Imkers im Jahresverlauf. Wir beobachten das fliegende Bienenvolk und schauen gemeinsam in das Innenleben der Bienenstöcke.
Schutzkleidung wird auf Wunsch gestellt! Bitte lange Hosen tragen und geschlossene Schuhe. Bienenstiche kann man nicht völlig ausschließen. Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigenes Risiko. Menschen mit einer bekannten Bienengiftallergie sollten nicht teilnehmen. Jugendliche werden gebeten, eine schriftliche Einverständniserklärung der Eltern mitzubringen (Vordrucke im Fachbereich erhältlich Tel. 9889140).
Vormittags findet der Kurs in den Räumen der vhs statt, nachmittags am Bienenstand in Wiesbaden.

K80220 5 UStd. 13,- €
18.7.2015
Sa, 10:00 – 14:30 Uhr
Kurt Schüler

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

► Hündisch

In diesem Seminar setzen wir uns mit der Kommunikation zwischen Mensch-Hund und zwischen Hund-Hund auseinander. Es kommt viel zu häufig vor, dass der Hund vermenschlicht wird, weil die Hundesprache falsch interpretiert wird. Das Ziel ist es, Hundefreunden systematisch das Ausdrucksverhalten der Hunde in der Interaktion mit dem Menschen und mit anderen Hunden näher zu bringen.
Viele Beißereien können dadurch vermieden werden, dass der Mensch schon im Vorfeld auf das Ausdrucksverhalten des Hundes eingeht und richtig reagiert.
Die Dozentin ist geprüfte Hundeverhaltenstherapeutin IHK und geprüfte Hundephysiotherapeutin (Wosslick).
Zusätzlich zu den beiden Theorieabenden findet am 17.10. von 10:00 bis 12:00 Uhr ein Praxisteil statt. Evtl. Mitnahme von Hunden wird im Kurs besprochen.

K80330 8 UStd. 35,- €
2 Abende, ab 7.10.2015
Mi, 19:00 – 21:00 Uhr
Vera Müller

► Entspannung für den Hund

Gerade für unsichere und ängstliche Hunde, aber auch für unruhige Hunde ist Entspannung sehr wichtig. Es gibt verschiedene Entspannungsmöglichkeiten. In diesem Kurs werden einige Techniken in Theorie und Praxis vorgestellt: Konditionierte Entspannung, Dogslumber®-Entspannungsmassage, Einführung in Telllington-TTouch® und Farblichttherapie.
Es können nur sozialverträgliche Hunde teilnehmen und nur die, die die Tagesveranstaltung gut durchhalten können.
Bitte mitbringen: Matten/Decke und Leckerlis für Hund.

K80340 7 UStd. 59,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
10.10.2015
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Vera Müller

► Massage für den Hund

Viele Hunde haben, wie wir Menschen, Verspannungen und Beschwerden mit dem Bewegungsapparat. Dies ist zwangsläufig mit Schmerzen verbunden.
Massagen verbessern die Beweglichkeit des Hundes und reduzieren die Schmerzen. Auch verbindet der Hund mit Massagen eine Bindung zu seiner/seinem Halter/in und positive Erlebnisse.
Mit leicht erlernbaren Massagegriffen sind Sie nach dem Kurs in der Lage, Ihren Vierbeiner selbst zu massieren.
Gebühr beinhaltet Teilnahme von Hundehalter/in und Tier. Igelbälle und Massagebürsten werden gestellt. Wichtig: Der Hund darf vor dem Kurs mindestens zwei Stunden nicht gefüttert werden!
Die Dozentin ist Hundephysiotherapeutin/Hundekrankengymnastin.
Bitte mitbringen: Matten/Decke und Leckerlis für Hund.

K80350 4 UStd. 32,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
26.9.2015
Sa, 13:30 – 16:30 Uhr
Manuela Huber

► ERNÄHRUNG

Essen und Trinken ist mehr als nur Nahrungsaufnahme! Mit unseren Kursen wollen wir eine Basis legen, die den gesellschaftlichen Entwicklungen in Hinblick auf Ernährung, Konsum und Gesundheit Rechnung trägt. In unseren Kochkursen erhalten Sie vielfältige praktische und theoretische Tipps, Anregungen und Wissenswertes zu Esskultur, Lebensmittelkunde, Hygiene, gesunde Zubereitung und Kochkunst, kulturellen und regionalen Besonderheiten und natürlich handfeste und raffinierte Rezepte aus aller Welt.

Zum Wissen um Ernährung gehört für uns auch Kommunikation und Esskultur. Daher beinhalten unsere Angebote auch kulturelle und kulinarische Elemente, um einen Beitrag zur Entwicklung der „Kultur des Zusammenlebens“ zu leisten.

► Vorträge und Seminare

► Vegan ist salonfähig

Die wissenschaftliche Begründung einer veganen Ernährungsweise
Nahezu jede gängige Illustrierte bietet Ernährungsratschläge. Das Thema Ernährung und Gesundheit ist ein Dauerbrenner in Zeitungen, TV- und Radiosendungen. Dahinter stehen allerdings weniger Fakten, sondern eher Pseudowissenschaften, Modediäten und die Interessen der Nahrungsmittelindustrie, obwohl es seit Jahrzehnten wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema gibt. Die Ergebnisse dieser Forschung sind überraschend, aber eindeutig: Eine Ernähung frei von Fleisch, ohne Eier und gerade auch frei von Milchprodukten ist konventionellen Ernährungsformen vielfach überlegen. Aber: Wer viele Jahre lang ausschließlich vegan leben will, muss einiges beachten.
Der Dozent, der Heilpraktiker ist, lädt Sie zu einem spannenden Abend ein.

K80515 2,67 UStd. 12,- €
18.10.2015, So, 19:30 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp

► Ernährung und Krebs

Die Krebsforschung hat in den letzten Jahren enorme Entdeckungen gemacht, die aber noch wenig in die Praxis umgesetzt werden. Wer weiß schon wie z. B. Salvestrole und Tocotrienole wirken und wo sich derartig potente Antikrebswirkstoffe in der Natur finden lassen? Was bedeutet es, wenn Krebszellen den Zucker nicht mehr verbrennen, sondern auf Vergärung umschalten? Warum schneidet reif geerntetes Bio-Gemüse aus der Region besser ab als gespritztes Gemüse mit langen Transportwegen? Wo sitzen in der Natur Wirkstoffe gegen Krebszellen?
Bringen Sie Bleistift und Papier mit, da wir mit Zeichnungen arbeiten.

K80520 4 UStd. 16,- €
18.10.2015
So, 15:30 – 18:30 Uhr
Sumi Krupp

► Fit und vital – gesund zum Idealgewicht

Sie möchten Ihr Idealgewicht auf gesundem Weg erreichen und lernen, es langfristig zu halten? In dem Kurs fügen wir die Teile Ernährung, Sport und Verhalten zusammen und Sie haben durch fünf Treffen in 14-tägigem Abstand Zeit, gesunde Ernährung anhand von Beispielen und Aufgaben zu lernen. Sie erhalten aktuelle Informationen über Lebensmittel und lernen, worauf Sie beim Einkauf und der Zubereitung von Mahlzeiten achten müssen. Zusätzlich besprechen wir Ihre hilfreichen oder auch hindernden Verhaltensmuster und Ihr ideales Sporttraining. Sie können über einen längeren Zeitraum alle auftauchenden Fragen in der Gruppe besprechen und Ihr Wissen rund um Ihre Gesundheit ausbauen. Besonders der Austausch mit der Gruppe und die gegenseitige Motivation werden Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltenscoach.

L83040 20 UStd. 74,- €
5 Vormittage, ab 16.1.2016
Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
Petra Schauss

▶ Kochen und Backen

Bitte beachten Sie: In der Teilnahmegebühr unserer Kochkurse sind die Kosten für Lebensmittel enthalten. Für Kochkurse ist keine Ermäßigung möglich.

Bitte bringen Sie Schürze, Geschirrtuch, scharfe Messer und ein Gefäß für Reste mit. Nach dem Kochen und Essen wird die Küche gemeinsam wiederhergestellt.

Die Küche der Wolfram-von-Eschenbach-Schule befindet sich in der Hebbelschule (gleicher Schulhof – Gebäude gegenüber), Raabestr. 2.

▶ Basics in der Küche

Grundkochkurs

Lernen Sie im Handumdrehen die Basics der Kochkunst. Sie erfahren etwas über den Umgang mit frischen Lebensmitteln und die Vielfalt der einzelnen Produkte. Schnell und einfach eignen Sie sich Tricks für den Alltag in der Küche an. Freuen Sie sich jetzt schon auf eine genussvolle Zeit in der Küche.
Keine Ermäßigung möglich!

K80600 12 UStd. 81,- €
3 Abende, ab 16.11.2015
Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

▶ NIX FIX – aber RATZ FATZ

Kochen macht Spaß – für EinsteigerInnen

Dosen, Tüten, Pulver und Päckchen gabs gestern. NIX FIX! Jetzt wird frisch gekocht und alles ist auch noch RATZ FATZ fertig. Egal ob Fleisch-, Fisch-, Nudel- oder Gemüsegerichte sowie tolle Nachtische.
Schritt für Schritt werden Sie in die Kunst des Kochens eingeführt. An drei Abenden lernen Sie anhand leichter Rezepte Grundtechniken des Kochens, wie z. B. Schneiden von Gemüse, Pürieren von Suppen, Braten von Fleisch und Fisch, Salate, Pasta, Rühren von Soßen usw.
Ziel ist es, mit Spaß zum Kochen und ohne Fertigprodukte leckere, gesunde Mahlzeiten zuzubereiten. Bei Bedarf bitte eigenes Getränk mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich!

K80615 12 UStd. 81,- €
3 Abende, ab 29.9.2015
Di, 18:00 – 21:00 Uhr
Gabriele Müller

▶ Damit die Pfunde endlich purzeln

Koch- und Begleitkurs

Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut, haben gesundheitliche Probleme oder Sie möchten auch mal wieder Kleidung tragen, die Ihnen gefällt und nicht nur passt!
Egal, was Ihre Motivation ist, Sie sollten nur ernsthaft daran interessiert sein abzunehmen! Um abnehmen zu können, braucht es ein umfangreiches Konzept und keine Tabletten, Pulver oder Diätdrinks!
Der Erfolg einer Diät hängt von mehreren Faktoren ab:
1) Die Entscheidung: Ja, ich will
2) Das Wissen
3) Die richtigen Nahrungsmittel
4) Das Kochen
5) Der Säure-Basenhaushalt
6) Der gesunde Darm
7) Die Verhaltensmuster
8) Die Psyche
An drei Abenden wird Ihnen gemeinsam in der Gruppe die Theorie sowie die Praxis (Kochen ohne zu hungern) vermittelt. Gemeinsam mit anderen geht vieles leichter! Packen wir es an!
Keine Ermäßigung möglich!

L80625 14 UStd. 93,- €
3 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
Gabriele Müller

▶ Lieber leichter – genießen ohne zuzunehmen

Nicht hungern und verzichten, sondern genussvoll kochen und essen – das ist das Motto dieses Kurses. Zubereitet werden frische, saisonale Gerichte mit viel Gemüse, aber auch Fisch und Fleisch. Dieser Kurs ist kein Diätkurs, kann jedoch das Abnehmen dauerhaft unterstützen. Informationen zum qualitätsbewussten Einkauf ergänzen jeden Kurstermin.
Keine Ermäßigung möglich!

K80630 12 UStd. 81,- €
3 Abende, ab 4.11.2015
Mi, 18:00 – 21:00 Uhr
Gabriele Müller

▶ Alles Kürbis oder was?!

Erleben und genießen Sie die Welt des Kürbisses in all seiner Vielfalt. Ob gekocht, gebraten, frittiert, süß, sauer oder salzig. Ein Kurs für alle, die Lust auf Kürbis haben und Neues mit Kürbis ausprobieren wollen. Wir werden Kürbis-Quiche, Kürbisgnocchi carbonara, Pumpkin Pie u. v. m. zubereiten. Es werden Köstlichkeiten gekocht, die für Alltag und Feierlichkeiten geeignet sind. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie in vollem Umfang.
Keine Ermäßigung möglich!

K80650 4,67 UStd. 37,- €
2.11.2015, Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

▶ LeckerSchmeckerBirne

Ein alltägliches Obst diese Birne – doch es steckt so viel mehr in diesem guten Stück. Die verschmähte Birne, die zu den Rosengewächsen zählt, wird hier neu in Szene gesetzt. Wir werden Birnen in Calvadossauce, Birnen Tarte mit karamellisierten Walnüssen und Birnen-Ravioli mit Speck u. v .m. zubereiten. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Vielfalt dieser leckeren Frucht.
Keine Ermäßigung möglich!

K80670 4,67 UStd. 36,- €
9.11.2015, Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

Unser Angebot
Eigener Anbau
Saisonale Angebote
Regionale Produkte
Feinkost
Präsentkörbe

Huber Gemüse
Aus gutem Grund
Saarstraße 118
65201 Wiesbaden
Telefon 0611/25 25 0

Besuchen Sie uns!
Ganzjährig geöffnet
Di, Do, Fr
9.00 – 13.00 Uhr
15.00 – 18.30 Uhr
Samstag
9.00 – 13.00 Uhr
www.huber-gemuese.de

www.rau-design.de

LEIB & SEELE
BISTRO RESTAURANT

NEU!

Snacks,
Sandwiches,
Suppen, Salate...
...Gesundes & Spezialitäten

Jetzt auch
„TO GO"
im Leib & Seele!

Feiern Sie bei uns!
Familienfeiern, Events,
Firmenanlässe,...

Öffnungszeiten:
Mo - Fr geöffnet 10⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr
Sa geöffnet 10⁰⁰ - 15⁰⁰ Uhr
Mittagstisch 11³⁰ - 14⁰⁰ Uhr
Abendtisch 18⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr

Sie finden uns...
Volkshochschule Wiesbaden, Haus B
Alcide-de-Gasperi-Str. 5
Europaviertel, Ecke Schiersteiner Str.
65197 Wiesbaden

Tel.: 0611-9889 222
www.wiesbaden-leibundseele.de

► Manche mögen's heiß

Ein entflammter Kochabend für Paare

Dass Liebe durch den Magen geht, ist hinreichend bekannt. Verwöhnen Sie im Rahmen unseres „entflammten" Kochabends Ihre/n Partner/in mit einem mehrgängigen Überraschungsmenü. Gemeinsam gehen wir auf kulinarische Entdeckungsreise rund um die Welt und bereiten in der kleinen Runde verschiedene flambierte, gratinierte & gegrillte Gerichte zu, bei denen es garantiert heiß hergehen wird. Die Partner/innen kommen dann nach zwei Stunden zum gemeinsamen Essen dazu (Gebühr für Partner/in beträgt 15,- €).
Wasser und eine kleine Auswahl an Weinen ist in der Gebühr enthalten.
Lassen Sie sich entflammen und überraschen!
Anmeldung nur zu zweit möglich.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!

L80680 5,33 UStd. 42,- €
28.1.2016
Do, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Homemade: Alles selbst gemacht

Gemeinsam stellen wir an zwei Abenden Leckereien quer durch die Küche her: Limonaden, Brot, Chutney, leckeres Gewürzsalz, Konfitüre, Senf und vieles mehr, das in der Zubereitung nicht allzu kompliziert, aber dafür umso leckerer ist. Auf dem kulinarischen Programm steht außerdem das „weltbeste" Ketchup wie auch leckere kleine Knabbereien (z. B. Gewürznüsse mit Chili & Honig). Darüber hinaus versuchen wir uns als Patissiers.
Lassen Sie sich überraschen von raffinierten Rezepten und erleben Sie den Zauber des kulinarischen Selbermachens!
Bitte bringen Sie am ersten Kursabend mindestens 5 Gläser mit Schraubdeckel mit (gerne auch mehr), außerdem für beide Abende ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas. Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!

K80740 10,67 UStd. 74,- €
2 Abende, ab 6.7.2015
Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Geschenke aus der eigenen Küche

Schenken Sie Ihren Liebsten, guten Freunden oder Ihren Nachbarn etwas ganz besonderes. Im Herbst 2015 werden neue und ausgefallene Rezepte für jedermann und jede Frau zum Besten gegeben. Gemeinsam werden wir Süßes, Salziges und Kunterbuntes kochen und zubereiten. Lassen Sie sich neu inspirieren. Für jeden Anlass ist eine selbstgemachte Köstlichkeit aus der eigenen Küche immer ein Highlight. Die Herzen Ihrer Liebsten werden höher schlagen und Sie werden viel Spaß dabei haben. Bitte Fläschchen und Glasbehälter mit Deckel (können auch im Kurs gekauft werden) mitbringen.
Keine Ermäßigung möglich!

K80750 4,67 UStd. 37,- €
7.12.2015, Mo, 18:00 – 21:30 Uhr
Andrea Ott

► Auf die Finger – fertig – lecker!

Erleben und genießen Sie die Vielfalt des Fingerfoods. Lassen Sie sich inspirieren von geschmacklichen Highlights: Süßkartoffelsüppchen im Brötchen mit Trüffelschaum, Pfirsich-Tarte mit Brie, Mini-Lime-Pies sind nur ein kleiner Ausblick auf das, was Sie kreieren werden. Kredenzen Sie ein leckeres und nach allen Künsten der Guten Küche bestechendes Essen. Lernen Sie in diesem Kochkurs tolle Fingerfood-Rezepte kennen. Seien Sie der perfekte Gastgeber, der viel Zeit für seine Gäste hat.
Keine Ermäßigung möglich!

K80820 4,67 UStd. 35,50 €
12.10.2015, Mo, 18:30 – 22:00 Uhr
Andrea Ott

► Tatort Küche

Zu Gast bei Kommissar Kluftinger im Allgäu

Eigentlich hat er immer Appetit, der kauzige und etwas beleibte Kommissar Kluftinger des Allgäuer Autorenduos Klüpfl und Kobr. Ohne deftiges Frühstück geht er nicht aus dem Haus und Tag und Nacht träumt er von seinen heißgeliebten Kässpatzen und dem Zwetschgendatschi seiner Gattin Erika. In inzwischen knapp über 6 Millionen verkauften Romanen grantelt und ermittelt er sich auf seine ganz spezielle Art durch verschiedene Kriminalfälle rund um das beschauliche Allgäuer Örtchen Altusried. Erfahren Sie Spannendes und Amüsantes aus der Welt des „Columbo von Altusried" und seien Sie einen Abend lang bei gemeinsam zubereiteten Kässpatzen, Zwetschgendatschi à la Erika, einem leckeren Weißbier und vielem mehr zu Gast bei Familie Kluftinger. Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein

Weinglas mit. Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin.
Keine Ermäßigung möglich!

K80900 5,33 UStd. 37,- €
23.9.2015, Mi, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► Indische Küche

Gönnen Sie sich ein faszinierendes Geschmacksabenteuer und genießen Sie die herzhafte Küche des Punjab in Nord-Indien. Die Gerichte werden nach traditionellen Hausrezepten zubereitet. Dabei lernen Sie auch die Vielfalt der Gewürze kennen und wie man sie richtig einsetzt. Sowohl den Freunden von Fleischgerichten als auch den Vegetariern eröffnen sich hier ganz neue Möglichkeiten in der Zubereitung.
Keine Ermäßigung möglich!

K81300 12 UStd. 81,- €
3 Abende, ab 17.9.2015
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

K81310 12 UStd. 81,- €
3 Abende, ab 5.11.2015
Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Vandana Ewald

► Brot und Brötchen backen

Was gibt es Köstlicheres als den Duft von frischgebackenem Brot und Brötchen? Noch dazu, wenn sie selbst gemacht sind! Sicher gehen, was hinein kommt, kann nur derjenige, der selbst backt.
Die Kursleiterin, die Heilpraktikerin ist, erläutert, warum es im Hinblick auf die vielen Zusatzstoffe von Vorteil ist, wenn man sein tägliches Brot selbst herstellt. Und dabei ist das gar nicht so schwer und braucht nicht viel Zeit.
Unter Anleitung lernen Sie gesunde und leckere Brote sowie Brötchen im herkömmlichen Backofen selbst herzustellen, was sicherlich ein ganz neues Geschmackserlebnis sein wird.
Bitte zusätzlich Kastenbackform mitbringen
Keine Ermäßigung möglich!

K81400 8 UStd. 53,- €
2 Abende, ab 8.10.2015
Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Gabriele Müller

► Tea time

Leckeres zum Tee aus aller Welt

In Russland zischt der Samowar leise vor sich hin, in Ostfriesland knackt der Kandis im Glas und in Großbritannien entspinnt sich um die Streitfrage, ob zuerst der Tee oder die Milch in die Teetasse kommt, eine ganze Philosophie – „it's tea time"!
Lernen Sie Tradition und Kultur des Nachmittagstees rund um den Globus kennen und

bereiten Sie besondere Rezepte aus aller Welt für süße und herzhafte kleine Köstlichkeiten zu einer stilechten Teestunde zu. Die zubereiteten Leckereien werden wir mit einer kleinen Auswahl verschiedener Tees verkosten und genießen (kleine Tee-Verkostung ist im Preis enthalten). Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie Ihre Lieblings-Teetasse mit.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin. Keine Ermäßigung möglich!

K81410 5,33 UStd. 38,- €
5.10.2015, Mo, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► God Jul!

Weihnachtsbäckerei auf Schwedisch

Unternehmen Sie einen vorweihnachtlich-kulinarischen Ausflug nach Schweden, in die Heimat Pippi Langstrumpfs und kompakt verpackter Möbelbausätze, und bereiten Sie gemeinsam süße Weihnachtsleckereien nach schwedischem Rezept zu. Auf dem kulinarischen Programm stehen u. a. „Lussekatter" – ein traditionelles schwedisches Gebäck, das zum Luciafest (Lichterfest) am 13. Dezember gebacken und verspeist wird, „Pepparkor" – schwedische Gewürzplätzchen – und vieles mehr.
Lassen Sie sich bei einem Tässchen heißem schwedischen Glögg – traditionell zubereitet mit einer Auswahl weihnachtlicher Gewürze und Rosinen und Mandeln – in unserer Weihnachtsbackwerkstatt vorweihnachtlich einstimmen und lernen Sie dabei die Traditionen des schwedischen Weihnachtsfestes näher kennen. „God Jul!" („Frohe Weihnachten!"). Bitte bringen Sie ein Getränk – nach persönlichem Belieben alkoholisch oder antialkoholisch – sowie ggf. ein Weinglas mit.
Der Kochkurs ist auch für Vegetarier geeignet.
Die Dozentin ist Kulturanthropologin und Eventmanagerin. Keine Ermäßigung möglich!

K81420 5,33 UStd. 37,- €
24.11.2015, Di, 18:00 – 22:00 Uhr
Susanne Schönmeier

► STILBERATUNG/ KOSMETIK

► Farb- und Stilberatung für Frauen

Machen Sie das Beste aus Ihrem Typ!

Mit der Technik der Farbanalyse wird der individuelle Farbtyp exakt bestimmt. „Ihre Farben" ermöglichen:
– mehr Sicherheit in der Auswahl der Kleidung
– eine überzeugende Ausstrahlung und mehr Selbstbewusstsein

Sie gewinnen ein sicheres Gespür beim Einkaufen und für eine gut kombinierbare Garderobe. Die individuelle Stilberatung hilft Ihnen, Ihren persönlichen Stil zu finden. Sie erfahren im Seminar Ihre Wirkung auf andere und wie Sie sich selbst sehen. Bitte bringen Sie am zweiten Tag zwei bis drei verschiedene Outfits mit.
Die Dozentin ist staatlich geprüfte Kosmetikerin mit Zusatzausbildung in Farbberatung und Personality Styling.
Ein Farbenpass kann zum Preis von 29,- € im Kurs erworben werden.

K81510 18,67 UStd. 79,- €
1 Wochenende
Sa, 7.11.2015, 9:30 – 18:00 Uhr
So, 8.11.2015, 9:30 – 18:00 Uhr
Sylvia Rausch

► Make-up? Aber sicher!

Viele Frauen schminken sich, aber die wenigsten haben es gelernt. Daher kennen sie nicht die Wirkung für sich und auf die anderen, die ein professionelles Make-up ausmacht. Wegen des gekonnt-professionellen Auftritts aber sehen viele erfolgreiche Leute so gut aus. Eine Gesichtsanalyse bietet die Grundlage, um dann unter genauer Anleitung ein auf natürlichen Farben aufgebautes Make-up zu erstellen. Ziel des Seminars ist es, das Erscheinungsbild im Privat- und Berufsleben zu optimieren. Der sichtbare Unterschied führt zu einem positiven Lebensgefühl und einer ausstrahlungsstarken Persönlichkeit.
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Aufstellspiegel, Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die von Ihnen üblicherweise verwendeten dekorativen Make-up-Produkte. Weitere Materialkosten sind in der Gebühr enthalten

K81710 8 UStd. 48,- €
11.10.2015, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

Gesundheit und Natur
Kosmetik / Psychologie

► Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20.
Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

K81720 8 UStd. 48,- €
21.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Hairstyling: Locken-Wellen-glatte Strähnen

Hier geht es um „der Widerspenstigen Zähmung“. Welche Frisur ist die richtige für mich? Ade von falschen Vorstellungen.
Wie pflege ich meine Haare (Shampoo, Packung etc.)? Wie kann ich meine Frisur umstylen? Wir erlernen einfache Hochsteckfrisuren und den Umgang mit Lockenwicklern und Papilloten. Tipps und Tricks gibt es genügend. Da hilft nur noch eins: Probieren und üben!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte mitbringen: Aufstellspiegel, Handtuch, sämtliche vorhandenen Haarstylingprodukte, Kämme, Haarschmuck. Ihre Haare sollten an diesem Tag relativ frisch gewaschen sein. Verwenden Sie an diesem Morgen möglichst wenig Stylingprodukte. Weitere Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.
Bitte Verpflegung und Getränke für den Tag mitbringen.

K81730 8 UStd. 48,- €
29.11.2015
So, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Pflegende Geschenke – selbst gemacht!

Machen Sie pflegende und duftende Geschenke doch einfach selbst. In diesem Kurs erlernen Sie die Herstellung von Naturkosmetika wie einer Körperlotion, eines Duschgels oder einer pflegenden Creme. Auch die Zubereitung von Gesichtswassern und Massageölen steht auf dem Programm.
Zum Einsatz kommen ausschließlich natürliche Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau, so dass hochwertige Naturkosmetik entsteht.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Kursgebühr zzgl. 10,- bis 15,- Euro für Materialkosten (werden nach Verbrauch direkt an die Dozentin gezahlt).

K81800 6 UStd. 25,- €
5.12.2015
Sa, 9:30 – 14:00 Uhr
Wilma Fassmann

► PSYCHOLOGIE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Die Veranstaltungen vermitteln psychologisches Grundlagenwissen, beschäftigen sich mit dem psychischen Erleben des Einzelnen und stellen Ansätze zur Persönlichkeitsentwicklung vor. Dabei wird der Einfluss von sozialen und gesellschaftlichen Entwicklungen auf das Individuum berücksichtigt.

Bitte beachten Sie: Unsere Angebote zu den Schwerpunkten Psychologie und psychische Gesundheit dienen ausschließlich der Information. Sie sollen und können kein Ersatz für eine persönliche Beratung oder psychotherapeutische Behandlung sein. Für die Teilnahme wird eine normale psychische und physische Belastbarkeit vorausgesetzt.

► Grundlagen der Psychologie

Einführung in die Psychologie

Die Psychologie versteht sich heute als Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen. Wie kann die Psychologie helfen, dass wir unsere Mitmenschen, unsere Beziehung zu ihnen und nicht zuletzt zu uns selbst besser verstehen? Wie funktioniert unser Erleben und Verhalten? Diese Einführung gibt einen Überblick über die Themen, Fragestellungen und Methoden der Psychologie. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Geschichte der Psychologie, den verschiedenen Schulen und Richtungen sowie der Psychotherapie. Nicht zuletzt werfen wir noch einen Blick auf die ethischen Probleme, die sich in der psychologischen Forschung stellen.
Dieser Abend ist empfehlenswert, aber keine Voraussetzung für das Verständnis der anderen Seminare aus der Reihe „Grundlagen der Psychologie“.

K82010 2,67 UStd. 12,- €
13.10.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

L82010 2,67 UStd. 12,- €
12.1.2016, Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Grundlagen der Psychologie

Entwicklungspsychologie
Von der Geburt bis ins hohe Alter

Wir beschäftigen uns in dieser Veranstaltungsreihe mit den Veränderungen im Erleben und Verhalten eines Menschen im Laufe seines Lebens, vor allem in der Kindheit und Jugend. Betrachtet werden die Entwicklung von Motorik, Denken und Sprache, aber auch die von Kontakt und Bindungen, die Menschen im Laufe ihres Lebens eingehen. Wichtige Themen wie Bildung von Vertrauen, Bedeutung früher Erlebnisse und Pubertät werden ausführlich behandelt. Blicke auf die Entwicklung im Erwachsenenalter und im hohen Alter schließen die Veranstaltung ab.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

K82020 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende, ab 3.11.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

► Grundlagen der Psychologie

Sozialpsychologie

Gegenstand der Sozialpsychologie ist das Erleben und Verhalten des Einzelnen in Bezug zu seiner Umwelt bzw. anderen Personen. Dabei wird angenommen, dass sich der Einzelne in einer Gruppe anders verhält als alleine. Wir werden uns u. a. mit gruppendynamischen Prozessen, Vor- und Nachteilen von Arbeitsgruppen, Entstehung von Vorurteilen, Mobbing und Prozessen der sozialen Wahrnehmung beschäftigen.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

K82030 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende, ab 1.12.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Grundlagen der Psychologie

Persönlichkeitspsychologie

In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen wir uns mit dem Erleben und Verhalten des Einzelnen. Im Mittelpunkt stehen folgende Themen: Die Persönlichkeit des Einzelnen und das Selbst (Merkmale und Eigenschaften, Ursprung und Entwicklung), Persönlichkeitstests, Intelligenz und Kreativität sowie die Ausdruckslehre, d. h. die Beziehung des Einzelnen zu seiner Umwelt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

L82040 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende, ab 19.1.2016
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

▶ Grundlagen der Psychologie

Klinische Psychologie I

Psychische Krankheit und Gesundheit

Thema der Veranstaltungsreihe sind psychische Erkrankungen und Beeinträchtigungen. Teilnehmer/innen erhalten einen Überblick über Vorstellungen zur Entstehung und zur Einteilung von psychischen Erkrankungen und zur Abgrenzung von anderen Formen von psychischen Problemen. Die großen Gebiete der depressiven, der schizophrenen und der Angsterkrankungen werden dargestellt. Weitere Themen sind organische Ursachen von psychischer Erkrankung und Abhängigkeitserkrankungen. Zudem werden die gegenwärtig häufig beschriebenen Phänomene „burn out" und „AD(H)S" eingeordnet.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

L82050 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende, ab 23.2.2016
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

L82065 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende, ab 12.4.2016
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

▶ Grundlagen der Psychologie

Klinische Psychologie II

Behandlung von psychischen Störungen

In dieser Veranstaltungsreihe wird die Geschichte der Behandlung psychischer Erkrankungen dargestellt. Die Teilnehmer/innen lernen grundlegende Aspekte jeder Behandlung kennen und gewinnen einen Überblick über anerkannte Verfahren. Vertiefend werden tiefenpsychologische, sogenannte humanistische, verhaltenstherapeutische und systemische Behandlungsmethoden dargestellt. Informationen zur Erfolgskontrolle von Behandlungen runden die Reihe ab.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

K82065 10,67 UStd. 49,- €
4 Abende, ab 8.9.2015
Di, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

▶ LERNTHERAPIE

Veranstaltungsreihe zu den Schwerpunkten Legasthenie, Dyskalkulie sowie Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung bei Kindern in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgruppe Pädagogische Lernförderung e.V.
Jedem der drei Bereiche der Integrativen Lerntherapie LRS (Lese- und Rechtschreibschwäche), Dyskalkulie (Rechenschwäche) und Wahrnehmungs- und Konzentrationsschwäche ist ein Abend dieser Veranstaltungsreihe gewidmet. Jeder Vortrag beinhaltet einen theoretischen Überblick zum jeweiligen Thema. Hierauf folgen Informationen zu Fördermöglichkeiten, die sowohl in der Lerntherapie als auch in der Schule und im häuslichen Rahmen eingesetzt werden können. Im Anschluss werden geeignete Fördermaterialien und Spiele präsentiert.

▶ Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung

K82080 3 UStd. 14,- €
5.11.2015
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Stefanie Schultze-Moderow, Germanistin und Lerntherapeutin

▶ Lerntherapie II: LRS – Legasthenie

K82085 3 UStd. 14,- €
12.11.2015
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Stefanie Schultze-Moderow, Germanistin und Lerntherapeutin

▶ Lerntherapie III: Dyskalkulie

K82090 3 UStd. 14,- €
19.11.2015
Do, 19:00 – 21:15 Uhr
Marianne Lottermann, Dipl.-Sozialpädagogin

▶ Geistig fit 50+

Grundlagenwissen und Übungen

Geistig fit zu bleiben – und nicht nur als junger Mensch – heißt, anregende Tätigkeiten zu pflegen, gezielt die Leistungsfähigkeit zu trainieren und das alles mit Spaß, möglichst regelmäßig und am besten in Kontakt mit anderen. Einen guten Einstieg dazu bietet dieses Tagesseminar. Sie erwerben wichtige Kenntnisse über Lernen, Gedächtnis und geistige Fitness bis ins hohe Alter, z. B. über
– Lerntypen und Lernstrategien
– Assoziationstechniken
– Wirkungen von Einstellungen und Haltungen
– die Hemisphären des Gehirns
– die Demenz.
Sie werden vor allem viele verschiedene Übungen, Trainingsaufgaben und Merktechniken praktizieren und sich dazwischen immer wieder bewegen können und Entspannungsübungen kennenlernen.
Alle Themen werden alltagsnah behandelt; Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

K82095 8 UStd. 47,- €
21.11.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Achim Königstein

▶ Gedächtnisverlust früh stoppen!

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an brauchbaren, alltagstauglichen Ergebnissen. Jedes Jahr erscheinen ein paar neue Fachbücher, in denen die verschiedenen Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. Dieses Seminar liefert nicht nur einen Überblick, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erweisen. Mit Hilfe einer einzigen Zeichnung erhalten Sie quasi den roten Faden, um zu verstehen, wie sich völlig verschiedene Studienergebnisse zu einem Gesamtmosaik zusammenfügen. Ob Sie die letzten 10 Jahre Ihres Lebens geistig dahindämmern oder geistig fit bleiben, können Sie selbst mit beeinflussen.
Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.
Bitte mitbringen: Papier und Stifte zum Mitschreiben und zum Mitzeichnen.

K82100 2,67 UStd. 12,- €
17.10.2015, Sa, 16:00 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

Die Lehrkräfte der vhs sind Experten ihres jeweiligen Fachgebietes. Sie verfügen über entsprechende Aus- und Weiterbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil. Auskunft über die Qualifikation einzelner Kursleiter/innen erhalten Sie auf Anfrage im zuständigen Fachbereich.

► Macht schwarz schlank?

Psychologie der Täuschungen und Irrtümer

Streckt das gestreifte Kleid wirklich? Sind manche Häuser absichtlich „krumm“ gebaut? Optische Täuschungen im Alltag, in der Wissenschaft, in Kunst, Architektur, beim Einkauf und Fernsehen: Eine Vielzahl uns irritierender und verwirrender Erscheinungen ist seit altersher bekannt, manche eher neu. Baumeister, Maler und andere Künstler spielten immer schon geschickt mit unserer Wahrnehmung und ihren speziellen Mechanismen – und heute haben Modemacher, Werbefachleute und Spaßvögel das Spiel (und den raffinierten Einsatz) mit optischen Täuschungen längst für sich entdeckt. Im Kurs gucken wir hinter die Fassaden und klassifizieren und analysieren Täuschungsphänomene – auch mal spielerisch, aber immer nach den Erkenntnissen der Psychologie der Wahrnehmung.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

K82105 8 UStd. 37,- €
3 Abende, ab 10.9.2015
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Achim Königstein

► Selbstsicherheit

Unter „Selbstsicherheit“ versteht man in der Psychologie „ein starkes Ich, das eine Person befähigt, Situationen aufzusuchen, die diese bislang ängstlich gemieden hat und zu sehen, dass sie in diesen Situationen Erfolg hat“. Selbstsicheres Verhalten ist somit nicht angeboren, sondern eine Fähigkeit, die durch Training erlernt und gestärkt werden kann.
Selbstsicheres Verhalten zeigt sich u. a. darin, dass sich eine Person von anderen Menschen abgrenzen kann, dass sie berechtigte Forderungen, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen anderen gegenüber formuliert und durchsetzt, dass sie auf andere Menschen zugeht und Kontakt herstellt. Konkret kann es in Situationen z. B. darum gehen, dass man lernt „Nein“ zu sagen, Gefühle offen zu zeigen, Konflikte zu thematisieren und auch auszuhalten.
Das Seminar ist praktisch ausgerichtet und orientiert sich an den Wünschen und Zielen der Teilnehmer/innen. Übungen erfolgen auch in Form von Rollenspielen und können auf Wunsch aufgezeichnet werden. Zwischen den Übungen finden Hausaufgaben und Realitätsübungen statt.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.

K82110 16,67 UStd. 69,- €
5 Abende, ab 18.11.2015
Mi, 18:30 – 21:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

► Licht- und Schattenseiten des NLP

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist hochwirksam, aber nicht unumstritten. Dabei handelt es sich um einen ursprünglich aus der Kurzzeittherapie heraus entstandenen vielschichtigen Ansatz zur schnellen und nachhaltigen Veränderung psychisch limitierender Muster. Zentrale Aspekte sind dabei eine effektive Kommunikation, die Beseitigung mentaler bzw. emotionaler Blockaden und das Erschließen kraftvoller Ressourcen. Erfolge werden dadurch planbar, realisierbar und reproduzierbar. NLP verspricht Zauberhaftes und ist daher aber auch naturgemäß eine beliebte Plattform für Motivations-Klamauk, für Verkaufsmanipulation oder New-Age-Esoterik. In diesem Kursus werden den Teilnehmern einerseits die Grundlagen des NLP vermittelt und eine Reihe hochwertiger Werkzeuge zum Erlangen der „Lufthoheit“ über das eigene Denken, Fühlen und Handeln überreicht, andererseits wird ihnen aber auch eine gesunde kritische Haltung mit auf den Weg gegeben.
Schwerpunkte:
– Die Entstehung und das Menschenbild des NLP
– Die Grundannahmen des NLP/Konstruktivismus
– Die Vorstellung verschiedener NLP-Formate
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.

L82120 14 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 22.1.2016, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 23.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Mit emotionaler Intelligenz verstehen lernen

Einführung in die Personzentrierte Kommunikation

Erfolgreiche Menschen verfügen über eine gute Intuition und Empathiefähigkeit.
Dadurch sind sie in der Lage Dinge wahrzunehmen, die für unser Bewusstsein nicht offensichtlich sind und die über die Sachebene hinausgehen. Weil wir alle von unseren unbewussten Erfahrungen mitgesteuert werden, ist es hilfreich, Unbewusstes in die Wahrnehmung aufzunehmen. So erweitern Sie Ihre Fähigkeit, Ihre Beziehungen optimaler zu gestalten.
Neben einem guten theoretischen Überblick über die Methode werden Ihre soft skills in verschiedenen kreativen Übungen angesprochen und schließlich auch schon in einer Trainingseinheit zur Anwendung kommen.
Lernen Sie durch die Personzentrierte Kommunikation, Ihre Wahrnehmung und soft skills wirksam trainieren und anwenden zu können. So werden Sie erfolgreicher sein.
Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung und Coach.

K82130 9,33 UStd. 55,- €
17.10.2015, Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

► Leben im inneren Gleichgewicht

Bei dem Versuch, mit der beschleunigten Taktung in unserer gegenwärtigen Welt Schritt zu halten, verlieren wir nur allzu leicht den Kontakt zu uns selbst. Umso wichtiger sind gerade heute „Die Entdeckung der Langsamkeit“ und der Entschluss seine Aufgaben wieder bewusst „immer Schritt für Schritt“ anzugehen.
Auf der Grundlage eines robusten Selbstmanagementsystems, einer Klarheit über seine eigenen Werte und Ziele und einer konsequenten Entrümpelung aller Lebensbereiche, geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Ein einfaches und dennoch sehr mächtiges Werkzeug ist dabei das Konzept der „Achtsamkeit“ nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn. Wer mit diesem regelmäßig arbeitet und darüber hinaus auch weitere wichtige Aspekte der Life-Work-Balance berücksichtigt, dem wird es letztendlich gelingen, wieder innere Ruhe und Klarheit in seinem Leben zu etablieren und seine Ziele effektiver und letztendlich sogar schneller zu realisieren.
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.
Bitte am Samstag mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Decke und Kissen.

L82160 14 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2016, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 16.1.2016, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust

Entscheidungshilfen und Handlungsmöglichkeiten entdecken

Wer kennt das nicht – es beschäftigt uns eine Frage und das Kopfkino spielt viele Filme gleichzeitig ab.
An diesem Abend geht es darum, die inneren Stimmen zu sortieren und zu lernen, ihnen Gehör zu schenken – und zwar vor allem den Stimmen, für die wir normalerweise eher taub sind. Denn durch die Würdigung aller, auch der sonst eher ungehörten Stimmen kann der Raum für neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten erweitert werden.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

K82180 4 UStd. 18,- €
2.11.2015, Mo, 18:30 – 21:30 Uhr
Wilma Fassmann

► Der Narr in mir

Archetypen und ihre Verkörperungen

Jeder Mensch hat königliche und magische Züge, zeigt Aspekte von Narren und Kämpfern und vielen anderen märchenhaften Figuren. Daraus wurde die Idee der sieben Archetypen entwickelt, die im Kurs erfahrbar gemacht werden soll. Symbolkräftige Bilderlebnisse eröffnen die Möglichkeit, Zugang zum eigenen Unterbewussten zu gewinnen und neue Seiten an sich selbst zu entdecken. An der Hand der Archetypen kann so eine Reise zu einem neuen Selbst begonnen werden.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

K82190 8 UStd. 49,- €
11.7.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wilma Fassmann

► Starke Löwen auf sanften Pfoten

Auch wenn extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, nicht in der Mehrheit sind, so werden sie dennoch aufgrund ihres auffälligen Ausdruckverhaltens überproportional wahrgenommen und prägen die gesellschaftlichen Normen. Vor allem in der Wirtschaft werden meist die Lautesten, Schnellsten und Risikobereitesten gefördert und zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch gleichzeitig im Glauben gehalten, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen zu müssen und nur dann eine Chance auf Erfolg zu haben, wenn Sie bereit sind – gegen ihren Wesenskern und gegen ihre Werte – zu einem „Alphatier" zu mutieren. Dieses Seminar stellt darauf ab, das vermeintliche Anderssein von leisen, bedachten und feinfühligen Menschen nicht als Schwäche, sondern als individuelle Besonderheit und als gesellschaftliche Bereicherung zu erkennen. Das hier brach liegende Potenzial gilt es zu utilisieren und Strategien heraus zu arbeiten, anhand derer es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, nicht nur trotz, sondern vielmehr aufgrund ihrer Besonderheit führende Rollen einnehmen zu können.
Schwerpunkte: Stärken und Schwächen leiser Menschen/Das Erfordernis eigener Klarheit und Authentizität/Eigene Besonderheiten erkennen und utilisieren/Strategien für leise Menschen in einer lauten Welt
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.

J82200 14 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 17.7.2015, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 18.7.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Es war einmal...

Mit Märchen und Geschichten aus der Kindheit das geheime Drehbuch des eigenen Lebens entdecken

Märchen sind die Antwort der Seele auf die Probleme des Menschen. Denn Erkenntnisse über die tieferen Zusammenhänge des Lebens sind über das Verständnis von symbolhaltigen Bildern, wie sie in Märchen, Mythen und Geschichten vorkommen, möglich. Geschichten, die in der Kindheit bedeutsam waren, können Aufschluss darüber geben, wie sich in der Vergangenheit bestimmte Schlussfolgerungen über das Leben gebildet haben. Ein Lebensskript könnte z. B. lauten: „Ich muss mich für andere aufopfern, um geliebt zu werden."
In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihrem eigenen Lebensskript auf die Spur zu kommen und es gegebenenfalls den heutigen Lebensumständen anzupassen. In einer dreiteiligen Traumreise entsteht in Ihrer Vorstellung Ihre ganz persönliche Märchenlandschaft.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Leiterin für Imaginationen.
Bitte mitbringen: Malmaterial

K82200 8 UStd. 49,- €
10.10.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Daniela Iyer

► Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Wie wirke ich auf andere?

An diesem Tag können Sie mehr über sich und andere erfahren. Wir wagen einen Blick auf die innere und äußere Welt des menschlichen Seins und gehen dabei Fragen nach wie z. B.:
– Was denke, sehe und fühle ich in Gesellschaft mit anderen?
– Wie erleben mich die anderen?
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich; sie brauchen nur ein wenig Neugier und Lust auf Erfahrungsaustausch.
Die Dozentin arbeitet mit Methoden der Gestalttherapie und der Systemischen Therapie.

K82210 8 UStd. 49,- €
7.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Wilma Fassmann

► Potentiale freigeben – erfolgreicher werden

Sie möchten erfolgreich und zufrieden sein?! Vieles läuft auch gut ... doch ab und zu fehlt der Erfolg und Sie fragen sich „Warum gelingt mir das nicht? Wieso kriege ich das nicht hin?" Der Schlüssel dafür liegt in Ihrem Unbewussten. Viele alte Glaubenssätze sind dort abgelegt und leider nur eingeschränkt für Ihr Tagesbewusstsein zugänglich. In diesem Workshop werden wir die Potentiale aus Ihrem Unbewussten durch Bewusstmachung „freilegen" und – auch kognitiv – damit arbeiten.
Sie werden davon überrascht sein, was dort – wieder – zu Tage tritt. Diese Erkenntnis hilft Ihnen dabei, vergessene Blockaden langsam aufzulösen. So werden Sie Ihr Potential weiter entfalten und zufriedener leben können.
Die Dozentin ist Personzentrierte Beraterin (GWG) für Persönlichkeitsentwicklung.

K82300 9,33 UStd. 55,- €
10.10.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Ilse Eichler

► Gelöst – entlastet – befreit

Klopfakupressur bei emotionalem Stress

Wir alle kennen Situationen, in denen uns negative Gedanken, belastende Gefühle oder einfach nur „der Stress" hindern unser gewünschtes Ziel zu erreichen. Wir sind dann geistig, aber auch körperlich wie blockiert und wissen nicht mehr ein noch aus. In diesem Seminar wird Ihnen eine hilfreiche, einfache und leicht verständliche Methode vorgestellt, die Sie praktisch überall und zu fast jeder Zeit anwenden können. Die Methode kann helfen, das körpereigene Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, positive Ressourcen in belastenden Situationen zu aktivieren, Blockaden zu lösen und somit die eigenen Ziele gelöst und frei zu erreichen. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem die vierzehn Hauptmeridiane kennen, die in der energetischen Psychologie als Klopfpunkte eingesetzt werden. In vielen praktischen Übungen lernen Sie weiterhin, emotional belastende Situationen zu erkennen und diese mit Hilfe der Klopfakupressur erfolgreich zu lösen.

K83200 8 UStd. 49,- €
4.7.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

K83205 8 UStd. 49,- €
28.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

► Energiefresser ade!

Mehr Mut zur Lebensfreude

Mit Leichtigkeit und Freude wieder in die eigene Kraft kommen und sich Herzenswünsche erfüllen. Dabei alte Sabotage-Programme aufspüren und deaktivieren. Was hält uns im Leben davon ab, einen Schritt nach vorne zu wagen und unsere Träume zu leben? Werden Sie zum Regisseur in Ihrem Leben anstatt Schauspieler zu sein in einem Film, auf den Sie nur wenig Einfluss haben. Ziel ist es, effektive Techniken zu lernen, die Sie mühelos in Ihr Leben integrieren können, um Ihr Potenzial zu leben. Sie werden spielerische Übungen aus dem Coaching kennen lernen sowie mentales Training, um Ihre Lebensenergie zu steigern und Ziele zu verwirklichen.
Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke für den Tag.

K82320 8,67 UStd. 55,- €
22.11.2015
So, 10:00 – 17:30 Uhr
Annette Kaiss, Dipl.-Pädagogin und Entspannungspädagogin

► Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.
Dieser Tag dient der Stressverringerung durch achtsame und dynamische Ansätze aus Tanz und Therapie. Das Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten über Bewegung ermöglicht, ruhiger, gelassener und präsenter zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.

L87810 8 UStd. 46,- €
16.1.2016
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Ottmann

► Auf den Körper hören

Körperorientiertes Selbstmanagement und Lebenskunst

Was befähigt Menschen dazu, trotz schwieriger Lebensumstände gesund zu bleiben? Im gesundheitsorientierten Konzept der Salutogenese fragt man nicht mehr, was einen Menschen krank macht, sondern umgekehrt, was hält gesund und was macht gesund. Der salutogenetische Blick lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten der Selbstkompetenz und auf die Stimulierung unserer gesunden Anteile. Es kommt darauf an, genauer wahrzunehmen und zu lernen, was einem gut tut, und zu unterlassen, was schadet. Eine achtsame Lebensgestaltung führt zur Lebenskunst. Lebenskunst heißt im Besitz von Möglichkeiten zu sein. Im kreativen, authentischen Ausdruck entfalten sich Kräfte, aus denen neue Ideen, Erfindungen oder auch Kunstwerke entstehen.
Das Coaching umfasst 6 Schritte:
– Entspannung und Hinwendung zum Körper
– Wohlbefinden im Alltag und Selbstfürsorge
– Selbstwertschätzung
– Kommunikationsstile
– Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
– Künstlerische Lebensgestaltung in Bewegung und Selbstausdruck

Die Methoden sind körper- und praxisorientiert. Die Dozentin ist Klinische Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

K83180 8 UStd. 49,- €
7.11.2015
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► Resilienz – was uns stark macht

Es gibt Menschen, die nichts aus der Bahn zu werfen scheint. Unabhängig davon, welche Schicksalsschläge das Leben für sie bereithält – sie verzweifeln nicht, sondern wachsen sogar daran.
Was ist es, was Menschen dazu befähigt, Krisen zu meistern und gestärkt daraus hervor zu gehen? In der Psychologie nennt man diese Fähigkeit Resilienz. Resilienz bedeutet Widerstandsfähigkeit: Es ist die Fähigkeit, Lebenskrisen mit allen zur Verfügung stehenden Ressourcen zu bewältigen und sie als Anlass für die eigene Weiterentwicklung zu nutzen.
Dabei handelt es sich um keine angeborene Eigenschaft, im Sinne von „einmal angelegt, für immer gegeben". Sie entwickelt sich in einem ständigen, wechselseitigen Austauschprozess zwischen der jeweiligen Person und den Umweltanforderungen.
Mehr über Resilienz und darüber, wie Sie Ihre eigenen inneren Stärken in Krisen heben und nutzen können, erfahren Sie an diesem Abend.

K82330 3 UStd. 14,- €
23.11.2015
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Burn-out – nur eine Sache der Psyche?

Burn-out ist heute in aller Munde. In Vorbeugung und Behandlung wie auch in Ratgebern wird fast ausschließlich auf die psychosozialen Aspekte geschaut: Wie gehe ich mit mir selbst um? Was sind meine Energieräuber, was meine Ressourcen. Im Extremfall ist psychotherapeutische Hilfe absolut notwendig, um sich aus den „eigenen Erschöpfungsstrukturen" zu befreien.
Doch auch der Körper leidet, ist erschöpft und ausgebrannt. Immer mehr Mediziner und Naturheilkundler erkennen, dass auch der Körper Hilfe benötigt. Denn nur so kann der vom Burn-out Betroffene wieder zurück zu seiner vollen Leistungsfähigkeit und zur Freude im Leben finden.
An diesem Abend geht es nicht nur um die psychischen Aspekte des Burn-outs, sondern vor allem darum, welche Prozesse im Körper beeinträchtigt sein können und Unterstützung benötigen. Und mit welchen einfachen Mitteln aus der Naturheilkunde Sie selbst einer seelisch-körperlichen Erschöpfung vorbeugen können.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin und sowohl im psychotherapeutischen als auch medizinisch-naturheilkundlichen Bereich tätig.

K82340 3 UStd. 14,- €
30.11.2015
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

Hypnose ist eine sehr alte und wunderbare Heilmethode. Völlig zu Unrecht hat sie einen schlechten Ruf und es geistern viele irrtümliche Annahmen über Hypnose durch unsere Gesellschaft. An diesem Abend, der von einer ausgebildeten Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin geleitet wird, geht es darum zu zeigen
– was Hypnose wirklich ist
– wie und warum sie funktioniert
– wann sie eingesetzt werden kann und
– welche Ausschlusskriterien (Kontraindikationen) es gibt.

Am Ende der Veranstaltung wird die Teilnahme an einer kleinen Hypnosesequenz angeboten.

K82360 2,67 UStd. 13,- €
15.10.2015
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

► Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein wunderbares Instrument, mit dem man auf sein Leben und seine Gesundheit Einfluss nehmen kann.
Lernen Sie an vier Abenden, wie Sie eine Selbsthypnose richtig aufbauen und anwenden, so dass sie die besten Ergebnisse erzielen kann. Wir werden uns ausgiebig mit Selbsthypnose in den Bereichen Stressreduktion und Entspannung/endlich wieder gut schlafen, (sportliche) Leistungen steigern und unerwünschte Gewohnheiten überwinden, beschäftigen. Sie haben an allen Abenden genügend Zeit, um Trance-Techniken einzuüben und Ihre selbst gestalteten Hypnosen zu testen. Jeder Abend endet mit einer kleineren, geführten Hypnose. Der letzte Abend dient dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung des Gelernten.
Kontraindikationen sind: psychische Erkrankun-

gen, schwere Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme an der Informationsveranstaltung „Hypnose – Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?“ Sollten Sie nicht sicher sein, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist, können Sie sich direkt bei der Kursleiterin telefonisch informieren (0611-24960).
Bitte mitbringen: ein Getränk, Papier und Stift.

K82370 12 UStd. 54,- €
4 Abende, ab 5.11.2015
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

► Sterben – was geschieht da eigentlich?

Vielleicht haben Sie sich diese Frage ja schon einmal gestellt – an einem Sterbebett, bei einem Verstorbenen – aus eigener Betroffenheit.
In diesem Seminar wird der Sterbeprozess von seinen unterschiedlichen Aspekten, wie ihn Medizin, Psychologie und Spiritualität anbieten, beleuchtet und ein Erfahrungsfeld eröffnet, aus dem heraus eigenen Wahrnehmungen und Fragen nachgegangen werden kann.
Die Referentin ist Krankenschwester und Heilpraktikerin mit einer Qualifikation in Tiefenpsychologie und hat langjährige Erfahrung in Sterbebegleitung und Medien der Initiatischen Therapie.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke und warme Socken mit.

K82420 12 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 7.11.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Barbara Mutschler

► Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

Wir leben gegenwärtig in einer Zeit zunehmender menschlicher Entfremdung und emotionaler Verknappung. Wer hier mit Flirtbüchern, Verführungsseminaren, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen verzweifelt nach einem Seelengefährten sucht, der befindet sich zwar inmitten des Zeitgeistes, dessen Scheitern ist aber vorhersehbar. Liebe ist weder erkaufbar noch manipulativ erzwingbar. Nur wer aus dem Geschehen der menschlichen Polarisierung und Vermarktung bewusst aussteigt, hat eine reale Aussicht auf eine stabile und glückliche Partnerschaft. Die Klarheit über unsere eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster aufzuarbeiten, die Entwicklung von Integrität, Authentizität sowie die Entfaltung einer inneren und äußeren Leichtigkeit, sorgen letztendlich dafür, dass wir genau den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns körperlich, geistig und seelisch in Resonanz befinden.
Schwerpunkte des Seminars:
– Ambivalenzen und blockierende „BAN-Beziehungen“
– Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
– Kongruenz zwischen Wesenskern und Rolle
– In Resonanz mit dem Wunschpartner gehen
– Vom „Druck-Prinzip“ zum „Sog-Prinzip“
Der Dozent ist promovierter Jurist, Diplom-Soziologe, Trainer und Coach nach DVNLP.

K82450 14 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 16.10.2015, 17:30 – 21:00 Uhr
Sa, 17.10.2015, 9:00 – 17:00 Uhr
Dr. jur. Dennis Teschner

► Anleitung zum Glücklichsein

Wir alle streben an, ein so glückliches Leben wie nur möglich zu führen. Die gute Nachricht ist: Glücklich sein kann man lernen! Mit mindestens 40 % liegt es allein in unserer Hand unserem Leben eine positive Gestalt zu geben, da am stärksten die Kraft der Einstellung zum Leben wirkt. Glück ist etwas sehr Individuelles, es ist vielschichtig und braucht Grundbedingungen. Diese sind trainierbar!
Themen:
– Vertrauen zu sich und zur Gemeinschaft aufbauen
– Selbstbild und Fremdbild
– Einfluss von Gefühlen
– Positives Denken
– Persönliche Stärken erkennen
– Ziele setzen und erreichen
Glücklich ist, wer eine gute Balance zwischen geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden findet.

Gesundheit in besten Händen
AOK
Die Gesundheitskasse.
FÜR EIN GESUNDES LEBEN VOLLER ENERGIE
Dafür sind wir AOK.
Die hessischen Volkshochschulen und die AOK Hessen arbeiten in der Gesundheitsförderung zusammen.
Finanzielle Beteiligung für AOK-Versicherte an anerkannten Kursen:
● Bewegung ● Ernährung ● Entspannung/Stressbewältigung ● Raucherentwöhnung
www.aok.de/hessen
www.vhs-in-hessen.de

Die angestrebten Ziele werden in Übungen, Rollenspielen und durch intensive Kommunikation der Gruppe erreicht.

L82460 16 UStd. 50,- €
6 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 18:00 – 20:00 Uhr
Nicole Möhlenkamp

► Gewalt-Sehen-Helfen

Jeder kann selbst mit einer Gewaltsituation/Gefahrensituation konfrontiert werden und muss damit irgendwie umgehen. Es kann aber auch sein, dass wir andere Menschen in solch einer Situation erleben und unsicher sind, ob und wie wir helfen können. Es gibt eine Reihe von Handlungsmöglichkeiten, ohne sich selbst oder andere zu gefährden. Geschultes Personal der Polizei und Mitarbeiter/innen verschiedener Wiesbadener Institutionen und der Stadtverwaltung vermitteln Ihnen das Wissen über angemessenes Verhalten bei erkennbaren Gewaltsituationen/Gefahrensituationen in der Öffentlichkeit. Dieses Seminar stärkt Ihre eigene Handlungsfähigkeit, aber auch Ihre Helferkompetenz; es dient nicht der Selbstverteidigung.

K82560 5,33 UStd. gebührenfrei
28.11.2015
Sa, 9:00 – 13:00 Uhr

▶ WEITERBILDUNG/ BILDUNGSURLAUB

▶ Zusatzausbildung Mediation

Mediation (Vermittlung in Konflikten) ist ein Verfahren zur einvernehmlichen Konfliktbearbeitung, das nach der Entwicklung in den USA jetzt auch in Deutschland immer mehr Verbreitung findet. Durch das Verfahren der Mediation werden die Streitbeteiligten in die Lage versetzt, ihren Konflikt friedlich miteinander auszutragen und zu selbstbestimmten, von den Konfliktparteien akzeptierten Lösungen zu finden.
Ziel der Zusatzausbildung ist eine umfassende, fundierte Qualifizierung, die für eine Mediationstätigkeit in unterschiedlichen Konfliktbereichen und Berufsfeldern vorbereitet.

Der Lehrgang umfasst 8 Seminare im Gesamtumfang von 160 UE (1 UE = 45 Minuten). Diese verteilen sich über den Zeitraum von einem Jahr auf 7 Wochenenden und eine Bildungsurlaubswoche. Zwischen den Seminaren treffen sich die Teilnehmer/innen in kleineren Intervisionsgruppen. Von diesen zehn geplanten Treffen finden zwei mit Supervision statt. Die Kosten für die Supervision sind im Lehrgangsentgelt von 2000,- € (keine Ermäßigung möglich) enthalten. Die Unterkunft und Verpflegung während der Bildungsurlaubswoche (zurzeit ca. 250,- €) wird direkt an das Bildungshaus gezahlt. Ausführliche Informationen über Inhalte und Termine (Kurs-Nr.: K82600, Beginn: 9.10.2015) erhalten Sie unter www.vhs-wiesbaden.de oder auf Wunsch zugesandt (tel. Anfrage unter 0611-9889140).

▶ Heilpraktiker/in für Psychotherapie

Heilpraktiker für Psychotherapie besitzen die staatliche Erlaubnis, Diagnosen zu erstellen und psychotherapeutisch tätig zu werden, ohne approbierter Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut zu sein. Die Erlaubnis wird erteilt, wenn das für Sie zuständige Gesundheitsamt in einer schriftlichen und mündlichen Überprüfung festgestellt hat, dass Sie Ihr Wissen verantwortungsvoll anwenden und niemanden gefährden. Ein Heilpraktiker für Psychotherapie soll also vor allem die Möglichkeiten und Grenzen seiner Kenntnisse und Fähigkeiten kennen und entsprechend handeln können.
Voraussichtlich ab März 2016 bieten wir wieder einen Intensivkurs zur Vorbereitung auf die Prüfung vor dem Gesundheitsamt an. Im Zeitraum von einem Jahr wird in 186 Unterrichtsstunden (verteilt auf Freitagabende und neun Samstage) das umfangreiche Wissen vermittelt und mit praktischen Übungen ergänzt.
Die Lehrgangsgebühr beträgt 1200,- €. Darin enthalten sind umfangreiche Lehrmaterialien. Telefonische Auskunft erhalten Sie unter 0611-9889140.

▶ Handwerk Humor

Therapeutischer Humor als Ressource in der sozialen Arbeit

Bildungsurlaub (5 Tage)

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen in pflegenden, heilenden und helfenden Berufsfeldern. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Therapeutischer Humor steigert das Wohlbefinden, die Lebensfreude und Gesundheit von Einzelnen, sozialen Gruppen und in Institutionen.
Die Weiterbildung vermittelt im theoretischen Teil fundiertes Wissen zu Definition, Funktion, Wirksamkeit und Grundvoraussetzungen für die Anwendung von Humor im Kontext des sozialen Arbeitsbereichs. Im praktischen Teil lernen Sie Humor als Ressource kennen und erhalten Impulse, wie Sie Humor in Ihrer Tätigkeit kreativ einsetzen können u. a. durch Humorinterventionen und den Einsatz von Humorinstrumenten. Wesentlicher Bestandteil der Weiterbildung ist auch die Vermittlung von humorvollen Gestaltungsmöglichkeiten auf der Beziehungsebene von Patient/in und Betreuer/in sowie die Entwicklung von Humor als innerer Haltung und die Verbindung von Humor und Gefühl.
Der Bildungsurlaub bietet einen reichen Schatz an Wissen, konkreten Umsetzungsideen und vielen humorvollen Erfahrungen.

K82610BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 12.10.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

▶ Leistungsfähiger sein – entspannter arbeiten

Bildungsurlaub (5 Tage)

Ein bestimmter Stresslevel am Arbeitsplatz ist so selbstverständlich geworden, dass die daraus entstehenden Belastungen kaum noch wahrgenommen werden. Die Gewöhnung an Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen, allgemeine Unzufriedenheit und Unruhe sowie Essstörungen oder übermäßiger Alkoholkonsum – um nur einige zu nennen – lässt oft keinen Zusammenhang mehr zwischen Ursache und Wirkung erkennen und ermöglicht damit auch keine Einflussnahme.
In diesem Bildungsurlaub werden die Zusammenhänge von Stress, Entspannung, Bewegung und Ernährung sowie Auswirkungen auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit im Job verdeutlicht. Darüber hinaus geht es um praktische Bewältigungsmöglichkeiten von Stress am Arbeitsplatz, kurze Entspannungsübungen für zwischendurch, Essgewohnheiten und das Bewegungsverhalten sowie den Umgang mit Genussmitteln. Es wird ein ganzheitlicher Ansatz gesundheitsbewussten Verhaltens für Berufstätige in Theorie und Praxis vorgestellt.

K82625BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 30.11.2015
Mo, 9:00 – 16:00 Uhr
Achim Königstein, Petra Schauss

▶ Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub (5 Tage)

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus) gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt. Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen profitieren werden!
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke mitbringen.

K82690BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 13.7.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

K82700BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 31.8.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

K82710BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 26.10.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82720BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 1.2.2016
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82730BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 29.2.2016
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82740BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 29.3.2016
Di-Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

► PRÄVENTION, KRANKHEIT UND GESUNDHEIT

Das Thema Gesundheit ist Teil der gesellschaftlichen Diskussion, ob in den Medien, im Beruf oder im Privaten. Dabei geht es zum einen um Fragen wie: Was sollte ich beachten und worauf kommt es an, um gesund zu bleiben, wieder fit zu werden oder mit Krankheit gut zu leben? Welche Alternativen habe ich? Wie finde ich das richtige für mich und meine Angehörigen? Gibt es „das Richtige" überhaupt? Die Informationen sind vielfältig, die Angebotspalette ist riesig und die persönliche Orientierung ist nicht leicht. In diesem Dschungel unterschiedlicher und zum Teil konträrer Informationen bieten wir Ihnen über Vorträge, Kurse und Seminare Informationen und praktische Übungen zu vielen Themen rund um die Gesundheit mit dem Ziel, Ihre Gesundheitskompetenz zu stärken und Sie zu ermutigen, sich stark für Ihre eigenen Gesundheitsinteressen zu machen.

► Schlank Denken – Leichter Leben

Die Schlank-Denken-Methode integriert die Ergebnisse der neuesten Hirnforschung und Erkenntnisse der hypno-systemischen Psychologie des 21. Jahrhunderts. Nicht die Willenskraft ist es, die die Veränderung bewirkt, sondern die Integration von unbewussten und bewussten Persönlichkeitsanteilen.
Dauerhaft Schlank-Sein ist eine Frage des Denkens. Wer einseitig bei der Nahrung ansetzt, muss letztlich scheitern. „Abnehmen" wird in erster Linie mit Verzicht und Entbehrung in Verbindung gebracht. Das ist wenig motivierend. Die meisten Diäten zielen auf Verhaltensänderung ab, beziehen aber das Denken nicht mit ein. Die Folge ist der weithin bekannte Jojo-Effekt. Nach Entbehrung kommt die Belohnung. Lernen Sie erfolgreiche Selbstcoaching-Methoden: z. B. die Akzeptanz der Seite Ihrer Persönlichkeit, die Nein sagt zum Abnehmen (die hat sehr gute Gründe). Lernen Sie, sich selbst an die erste Stelle zu setzen! Das Verleugnen der eigenen Bedürfnisse und eine falsch verstandene Fürsorge für andere führen zu kurzfristiger Belohnung in Form von Essen mit den entsprechenden Folgen. Das Seminar vermittelt viele praktische Übungen, die Ihnen dabei helfen, Ihr Wunschgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.
Der Dozent ist DVNLP-Master und systemischer Coach.

K83020 12 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 3.7.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 4.7.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Andreas Heyer

L83020 12 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 29.1.2016, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 30.1.2016, 10:00 – 17:00 Uhr
Andreas Heyer

► Damit die Pfunde endlich purzeln

Koch- und Begleitkurs

Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut, haben gesundheitliche Probleme oder Sie möchten auch mal wieder Kleidung tragen, die Ihnen gefällt und nicht nur passt!
Egal, was Ihre Motivation ist, Sie sollten nur ernsthaft daran interessiert sein abzunehmen! Um abnehmen zu können, braucht es ein umfangreiches Konzept und keine Tabletten, Pulver oder Diätdrinks!
Der Erfolg einer Diät hängt von mehreren Faktoren ab:

1) Die Entscheidung: Ja, ich will
2) Das Wissen
3) Die richtigen Nahrungsmittel
4) Das Kochen
5) Der Säure-Basenhaushalt
6) Der gesunde Darm
7) Die Verhaltensmuster
8) Die Psyche

An drei Abenden wird Ihnen gemeinsam in der Gruppe die Theorie sowie die Praxis (Kochen ohne zu hungern) vermittelt. Gemeinsam mit anderen geht vieles leichter! Packen wir es an! Lebensmittelkosten sind in Gebühr enthalten. Keine Ermäßigung möglich!

L80625 14 UStd. 93,- €
Wolfram-von-Eschenbach-Schule
3 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 21:30 Uhr
Gabriele Müller

► Fit und vital – gesund zum Idealgewicht

Sie möchten Ihr Idealgewicht auf gesundem Weg erreichen und lernen, es langfristig zu halten? In dem Kurs fügen wir die Teile Ernährung, Sport und Verhalten zusammen und Sie haben durch fünf Treffen in 14-täglichem Abstand Zeit, gesunde Ernährung anhand von Beispielen und Aufgaben zu lernen. Sie erhalten aktuelle Informationen über Lebensmittel und lernen, worauf Sie beim Einkauf und der Zubereitung von Mahlzeiten achten müssen. Zusätzlich besprechen wir Ihre hilfreichen oder auch hindernden Verhaltensmuster und Ihr ideales Sporttraining. Sie können über einen längeren Zeitraum alle auftauchenden Fragen in der Gruppe besprechen und Ihr Wissen rund um Ihre Gesundheit ausbauen. Besonders der Austausch mit der Gruppe und die gegenseitige Motivation werden Sie bei Ihrer Zielerreichung unterstützen.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin, Ernährungsberaterin, Walking- und Lauftrainerin und Verhaltenscoach.

L83040 20 UStd. 74,- €
5 Vormittage, ab 16.1.2016
Sa, 9:30 – 12:30 Uhr
Petra Schauss

► Ernährung und Krebs

Die Krebsforschung hat in den letzten Jahren enorme Entdeckungen gemacht, die aber noch wenig in die Praxis umgesetzt werden. Wer weiß schon wie z. B. Salvestrole und Tocotrienole wirken und wo sich derartig potente Antikrebswirkstoffe in der Natur finden lassen? Was bedeutet es, wenn Krebszellen den Zucker nicht mehr verbrennen, sondern auf Vergärung umschalten? Warum schneidet reif geerntetes Bio-Gemüse aus der Region besser ab als gespritztes Gemüse mit langen Transportwegen? Wo sitzen in der Natur Wirkstoffe gegen Krebszellen?
Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. Bringen Sie Bleistift und Papier mit, da wir mit Zeichnungen arbeiten.

K80520 4 UStd. 16,- €
18.10.2015
So, 15:30 – 18:30 Uhr
Sumi Krupp

► Die vitale Stimme

Der Ursprung aller unserer Laute, ob gesungene, gesprochene, geseufzte oder gelachte, ist der Kehlkopf. Die Stimme ist mit dem gesamten Organismus verbunden und reagiert auf Störungen wie z. B. Zeit- oder Leistungsdruck. Oft sind es auch Sprechgewohnheiten, die der Stimmphysiologie nicht gerecht werden. Heiserkeit, häufige Halsentzündungen, Kurzatmigkeit, ein flacher Stimmklang usw. können die Folge sein. Wahrnehmungs-, Klang- und Sprechübungen helfen, Ihre sensorische Kompetenz zu erweitern, d. h. Sie lernen, Resonanz im Kopf und im Körper zu spüren, Veränderungen der Körperspannung, Varianten Ihres Stimmklangs und mehr Mühelosigkeit wahrzunehmen. Dadurch können Sie im Alltag Schritt für Schritt bewusster mit Ihrer Stimme umgehen und Stimmschäden vorbeugen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – etwas Neugier auf die verschiedenen Seiten Ihrer Stimme genügt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

K83140 8 UStd. 49,- €
1 Wochenende
Fr, 4.12.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 5.12.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
Susanne Schwarz, Stimmpädagogin, Regisseurin

► Psychoneuroimmunologie

Wie unser Denken und Fühlen unsere Biochemie beeinflusst

Wussten Sie, dass in Ihrem Körper ca. 14.000 biochemische Abläufe verändert werden, wenn Sie von dem Gefühl des Ärgers auf das Gefühl der Freude „umschalten“?
Seit der Entdeckung des Opiatrezeptors durch die Neurowissenschaftlerin Candace Pert und den Erkenntnissen des Zellbiologen Bruce H. Lipton ist deutlich geworden, welchen Einfluss unser Denken und Fühlen auf unseren Körper, auf jede einzelne Zelle, hat. Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Gesundheit und Heilungsprozesse. In der Krebstherapie wird dieses Wissen heute bereits in vielen Kliniken und Therapien angewandt. Doch auch jeder von uns kann etwas für seine Gesunderhaltung tun. Mehr über die faszinierende Welt der Psychoneuroimmunologie und über die „Moleküle der Gefühle“ erfahren Sie an diesem Abend.

K83160 3 UStd. 14,- €
16.11.2015
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Auf den Körper hören

Körperorientiertes Selbstmanagement und Lebenskunst

Was befähigt Menschen dazu, trotz schwieriger Lebensumstände gesund zu bleiben? Im gesundheitsorientierten Konzept der Salutogenese fragt man nicht mehr, was einen Menschen krank macht, sondern umgekehrt, was hält gesund und was macht gesund. Der salutogenetische Blick lenkt unsere Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten der Selbstkompetenz und auf die Stimulierung unserer gesunden Anteile. Es kommt darauf an, genauer wahrzunehmen und zu lernen, was einem gut tut, und zu unterlassen, was schadet.
Eine achtsame Lebensgestaltung führt zur Lebenskunst. Lebenskunst heißt im Besitz von Möglichkeiten zu sein. Im kreativen, authentischen Ausdruck entfalten sich Kräfte, aus denen neue Ideen, Erfindungen oder auch Kunstwerke entstehen.
Das Coaching umfasst 6 Schritte:

- Entspannung und Hinwendung zum Körper
- Wohlbefinden im Alltag und Selbstfürsorge
- Selbstwertschätzung
- Kommunikationsstile
- Achtsamkeit und Selbstwirksamkeit
- Künstlerische Lebensgestaltung in Bewegung und Selbstausdruck

Die Methoden sind körper- und praxisorientiert. Die Dozentin ist Klinische Tanz- und Ausdruckstherapeutin und Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

K83180 8 UStd. 49,- €
7.11.2015
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

► Gelöst – entlastet – befreit

Klopfakupressur bei emotionalem Stress

Wir alle kennen Situationen, in denen uns negative Gedanken, belastende Gefühle oder einfach nur „der Stress“ hindern unser gewünschtes Ziel zu erreichen. Wir sind dann geistig, aber auch körperlich wie blockiert und wissen nicht mehr ein noch aus. In diesem Seminar wird Ihnen eine hilfreiche, einfache und leicht verständliche Methode vorgestellt, die Sie praktisch überall und zu fast jeder Zeit anwenden können. Die Methode kann helfen, das körpereigene Energiesystem ins Gleichgewicht zu bringen, positive Ressourcen in belastenden Situationen zu aktivieren, Blockaden zu lösen und somit die eigenen Ziele gelöst und frei zu erreichen. In diesem Kurs lernen Sie unter anderem die vierzehn Hauptmeridiane kennen, die in der energetischen Psychologie als Klopfpunkte eingesetzt werden. In vielen praktischen Übungen lernen Sie weiterhin, emotional belastende Situationen zu erkennen und diese mit Hilfe der Klopfakupressur erfolgreich zu lösen.

K83200 8 UStd. 49,- €
4.7.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

K83205 8 UStd. 49,- €
28.11.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Anita Heyer

► Hypnose

Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?

Hypnose ist eine sehr alte und wunderbare Heilmethode. Völlig zu Unrecht hat sie einen schlechten Ruf und es geistern viele irrtümliche Annahmen über Hypnose durch unsere Gesellschaft. An diesem Abend, der von einer ausgebildeten Hypnotherapeutin und Heilpraktikerin geleitet wird, geht es darum zu zeigen

- was Hypnose wirklich ist
- wie und warum sie funktioniert
- wann sie eingesetzt werden kann und
- welche Ausschlusskriterien (Kontraindikationen) es gibt.

Am Ende der Veranstaltung wird die Teilnahme an einer kleinen Hypnosesequenz angeboten.

K82360 2,67 UStd. 13,- €
15.10.2015
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Verena Herbertz

► Selbsthypnose

Selbsthypnose ist ein wunderbares Instrument, mit dem man auf sein Leben und seine Gesundheit Einfluss nehmen kann.
Lernen Sie an vier Abenden, wie Sie eine Selbsthypnose richtig aufbauen und anwenden, so dass sie die besten Ergebnisse erzielen kann. Wir werden uns ausgiebig mit Selbsthypnose in den Bereichen Stressreduktion und Entspannung, endlich wieder gut schlafen, (sportliche) Leistungen steigern und unerwünschte Gewohnheiten überwinden, beschäftigen. Sie haben an allen Abenden genügend Zeit, um Trance-Techniken einzuüben und Ihre selbst gestalteten Hypnosen zu testen. Jeder Abend endet mit einer kleineren, geführten Hypnose. Der letzte Abend dient dem Erfahrungsaustausch und der Vertiefung des Gelernten.
Kontraindikationen sind: psychische Erkrankungen, schwere Herz-/Kreislauferkrankungen sowie Thrombose und Epilepsie. Empfehlenswert ist die vorherige Teilnahme an der Informationsveranstaltung „Hypnose – Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?“ Sollten Sie nicht sicher sein, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist, können Sie sich direkt bei der Kursleiterin telefonisch informieren (0611-24960).
Bitte mitbringen: ein Getränk, Papier und Stift.

K82370 12 UStd. 54,- €
4 Abende, ab 5.11.2015
Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Verena Herbertz

► Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit

An diesem Abend werden wirkungsvolle Möglichkeiten aufgezeigt, wie eigene positive Fähigkeiten genutzt, negative Erlebnisse umgedeutet und die eigene Lebensgeschichte zur persönlichen Zufriedenheit verändert werden können. Im Rahmen eines vom ihm entwickelten psychosomatischen Stabilisierungsprogramms stellt der als Heilpraktiker tätige Referent Akupunkturpunkte vor, die unterstützend helfen können Schlaflosigkeit, Prüfungsangst, Stress, depressive Verstimmungen u. a. nachhaltig zu verringern bzw. zu beseitigen. Dabei werden Sie durch Akupressur lernen, wie diese Punkte wirken und jederzeit anwendbar sind.
Mit Hilfe eines ausführlichen Skripts kann das Gelernte weiter zu Hause geübt und angewendet werden.

K83250 2,67 UStd. 12,- €
8.10.2015
Do, 19:00 – 21:00 Uhr
Dr. phil. Manfred Schöneberger

► Burn-out – nur eine Sache der Psyche?

Burn-out ist heute in aller Munde. In Vorbeugung und Behandlung wie auch in Ratgebern wird fast ausschließlich auf die psychosozialen Aspekte geschaut: Wie gehe ich mit mir selbst um? Was sind meine Energieräuber, was meine Ressourcen. Im Extremfall ist psychotherapeutische Hilfe absolut notwendig, um sich aus den „eigenen Erschöpfungsstrukturen“ zu befreien.
Doch auch der Körper leidet, ist erschöpft und ausgebrannt. Immer mehr Mediziner und Naturheilkundler erkennen, dass auch der Körper Hilfe benötigt. Denn nur so kann der vom Burn-out Betroffene wieder zurück zu seiner vollen Leistungsfähigkeit und zur Freude im Leben finden.
An diesem Abend geht es nicht nur um die psychischen Aspekte des Burn-outs, sondern vor allem darum, welche Prozesse im Körper beeinträchtigt sein können und Unterstützung benötigen. Und mit welchen einfachen Mitteln aus der Naturheilkunde Sie selbst einer seelisch-körperlichen Erschöpfung vorbeugen können.
Die Dozentin ist Heilpraktikerin und sowohl im psychotherapeutischen als auch medizinisch-naturheilkundlichen Bereich tätig.

K82340 3 UStd. 14,- €
30.11.2015
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Cäcilia Brendel

► Gedächtnisverlust früh stoppen!

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an brauchbaren, alltagstauglichen Ergebnissen. Jedes Jahr erscheinen ein paar neue Fachbücher, in denen die verschiedenen Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. Dieses Seminar liefert nicht nur einen Überblick, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erweisen. Mit Hilfe einer einzigen Zeichnung erhalten Sie quasi den roten Faden, um zu verstehen, wie sich völlig verschiedene Studienergebnisse zu einem Gesamtmosaik zusammenfügen. Ob Sie die letzten 10 Jahre Ihres Lebens geistig dahindämmern oder geistig fit bleiben, können Sie selbst mit beeinflussen.
Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.
Bitte mitbringen: Papier und Stifte zum Mitschreiben und zum Mitzeichnen.

K82100 2,67 UStd. 12,- €
17.10.2015
Sa, 16:00 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

► Deutschland 2030: alt und dement?

Welche Antworten hat die Naturheilkunde?

Kaum eine Erkrankung ist mit so viel Angst und Sorge besetzt wie die Demenz, im Besonderen die Demenz vom Typ Alzheimer. Hier gibt es ganz neue Behandlungsansätze vor allem im Bereich der Ernährung und der Bedeutung erhöhter Blutzucker- und Insulinspiegel für den Stoffwechsel der Nervenzellen.
Die Veranstaltung behandelt die zurzeit gültigen Diagnostik-Kriterien, gängige Medikamente sowie Erklärungshypothesen zur Entstehung der Krankheit. Im Mittelpunkt des Abends stehen jedoch die Schutz- und bestmöglichen Vorbeugungsmaßnahmen und wie sie jede/r Einzelne mit – geringem Aufwand – durchführen kann. Nach wie vor gilt: „Es ist selten zu früh und nie zu spät!“

K83300 2 UStd. 10,- €
12.10.2015
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

► Wechseljahre

Wenn die Hormone Walzer tanzen

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme – muss das wirklich sein? Alles nur eine Frage der Hormone? Oder steckt noch mehr dahinter? Welche Einflüsse haben zum Beispiel der Kopf und die Ernährung auf die Wechseljahre?
Die Dozentin, die Heilpraktikerin ist, gibt Tipps und Anregungen aus der Naturheilkunde, wie Sie die Jahre des Wandels vital erleben und meistern können.

K83310 2 UStd. 10,- €
4.11.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

► Das Wahrnehmen des Cranio-Sacral-Rhythmus

Zwischen Schädel (Cranio) und Kreuzbein (Sacral) wiegt rhythmisch und sanft der „Atem des Lebens“. Ist der „Atem des Lebens“ in seinem freien Ausdruck behindert, können eine Vielzahl von Beschwerden auftreten. Eine Reihe von Übungen kann Sie darin unterstützen, sich auf den cranio-sacralen Rhythmus einzustimmen:
– bewusste Wahrnehmung der Rhythmen des Körpers: Herzschlag – Atem
– über eine Reihe von „Lauschstationen“ Kontakt mit unseren Körperteilen aufnehmen und den Rhythmus spüren
– den cranio-sacralen subtilen Puls fühlen, der den ganzen Körper beeinflusst.

Der Körper und unser Wesen gewinnen eine neue Freiheit und tiefe Entspannung.
Bitte mitbringen: warme Socken.

K83400 8 UStd. 40,- €
21.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

► Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung

Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

K83410 8 UStd. 38,- €
4 Abende, ab 18.11.2015
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten: Susanne Petzoldt, Telefon: 0611-9889140 oder E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten

Gesundheit und Natur

Prävention, Krankheit und Gesundheit

▶ Klassische Homöopathie

Seminarreihe unter der Leitung von Heilpraktikerin Inga Wagner, Qualifizierte Homöopathin des BKHD und SHZ.

Klassische Homöopathie ist eine Heilkunst, die bei sämtlichen akuten und chronischen Erkrankungen ihre heilende Wirkung zeigt, ob akute Infekte, Schmerzzustände, entzündliche, degenerative oder autoaggressive Erkrankungen, Endometriose, Kinderlosigkeit oder psychosomatische Störungen.
Die Homöopathie sieht alle Symptome/Krankheitszeichen als Anstrengungen der Lebenskraft, das geschwächte oder verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen. Darum therapiert die Klass. Homöopathie nicht die Symptome, sondern behandelt den Menschen mit seinen individuellen Krankheitsäußerungen und wirkt stärkend auf seine Lebenskraft ein. Dadurch verschwindet oder verringert sich die Beschwerde als natürliche Folgeerscheinung.

▶ Klassische Homöopathie I: Einführung und Grundsätzliches

An diesem Abend erhalten Sie auch einen Einblick in die Heilmethode der Klassischen Homöopathie, die Gesetzmäßigkeiten der Heilung und der Unterdrückung. Sie erfahren, wie homöopathische Mittel laut S. Hahnemann hergestellt werden, welche Potenzen es gibt, wie und wo diese eingesetzt werden, wie die Arzneikräfte auf den Menschen wirken und wie Sie den Verlauf richtig beurteilen und evtl. korrigieren können.

L83510 3,33 UStd. 14,- €
15.2.2016
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Inga Wagner

▶ Klassische Homöopathie II: Erkältung, Grippe & Co.

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt den Besuch des Einführungsabends voraus, da dieser Kurs auf dem ersten Abend aufbaut. Anderenfalls ist ein gutes Grundlagenverständnis der homöopathischen Heilgesetze und deren Anwendung erforderlich.
An diesem Abend werden die typischen homöopathischen Mittel vorgestellt, die bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten, grippalen Infekten, Husten und Halsentzündungen verwendet werden – zur Anwendung bei Kindern und Erwachsenen.

L83520 3,33 UStd. 14,- €
22.2.2016
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Inga Wagner

▶ Klassische Homöopathie III: Erste Hilfe in Notfällen

Die Teilnahme an diesem Kurs setzt den Besuch des Einführungsabends voraus, da dieser Kurs auf dem ersten Abend aufbaut. Anderenfalls ist ein gutes Grundlagenverständnis der homöopathischen Heilgesetze und deren Anwendung erforderlich.
An diesem Abend werden die homöopathischen Mittel vorgestellt, die in akuten Notfällen verwendet werden: bei allerlei Verletzungen, Verbrennungen, Hexenschuss, Schock, Insektenbisse/-stiche, Vergiftungen, auf Reisen – für Kinder wie Erwachsene.

L83530 3,33 UStd. 14,- €
29.2.2016
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Inga Wagner

▶ Schüßler Salze – Salze des Lebens

Laut Dr. Schüßler ist Gesundheit das quantitative Gleichgewicht einzelner Mineralsalze.
12 Salze sind es, die unsere Hormone und Stoffwechselvorgänge, Gemüt und Seele beeinflussen. Doch was passiert, wenn sich unser Salzhaushalt im Ungleichgewicht befindet? Wie beuge ich dem vor? Wie wirken die Salze? Welches Salz nehme ich bei Erkältungen, welches bei Fieber? Welches wirkt vorbeugend u. a. bei Alterungsprozessen, Bindegewebsschwächen oder Hautkrankheiten? Und wer war überhaupt Dr. Schüßler?
Antworten auf diese Fragen, Tipps und Tricks erhalten Sie an diesen Abenden. Aufgrund ihrer Eigenschaften – sanft, wirkungsvoll und risikofrei – sind Dr. Schüßler Salze ideal zur Selbstbehandlung.

K83560 6,67 UStd. 28,- €
2 Abende, ab 2.11.2015
Mo, 19:00 – 21:30 Uhr
Cäcilia Brendel

▶ Intakter Darm, intakte Gesundheit

Der Darm ist die Grundlage unserer Lebenskraft und damit auch unserer Gesundheit. 80 % unseres Immunsystems befindet sich in den Wänden des Dünn- und Dickdarms. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann sich der Körper mit vielen unterschiedlichen Krankheitszeichen dagegen wehren:

- Verdauungsstörungen
- Abwehrschwäche
- Allergien
- Kopfschmerzen und Migräne
- chronischen Infekten
- Hauterkrankungen
- psychischen Störungen

Der Abend vermittelt ausführliche Informationen zu Krankheitsbildern, Ursachen und Therapiemöglichkeiten aus naturheilkundlicher Sicht.

K83600 3 UStd. 13,- €
14.9.2015
Mo, 19:00 – 21:15 Uhr
Manuela Hildebrandt

▶ Selbsthilfe mit der Dorntherapie

Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass Gelenke oder einzelne Wirbel aus ihrer optimalen Stellung herausrutschen, sich verkanten, verdrehen. Das kann u. a. zu Beinlängendifferenzen, Blockierungen, Verspannungen, Schmerzzuständen, aber auch zu Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) bzw. Bandscheibenvorfällen (Prolaps) führen.
In diesem Seminar werden theoretische sowie praktische Kenntnisse vermittelt, wie Sie mit dem Selbsthilfe-Programm der Dorntherapie die Beschwerden zumindest positiv beeinflussen können. Es werden Teilnehmerunterlagen zur Verfügung gestellt, die Ihnen die Umsetzung in den Alltag erleichtern helfen.

▶ Dorntherapie: Seminartag 1

Hier geht es um die Selbstkorrektur von den Füßen aufwärts bis hin zum Becken. Dabei steht vor allem die Basis – das Becken – die für die Aufrichtung der Wirbelsäule von großer Bedeutung ist, im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

K83680 6 UStd. 32,- €
21.11.2015
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

▶ Dorntherapie: Seminartag 2

Hier beginnt die Selbstkorrektur an der Lendenwirbelsäule und endet schließlich beim Einrichten der Halswirbelsäule und dem Kiefergelenk. Der Schwerpunkt an diesem Tag liegt in der Entspannung sowie dem Lösen von Blockierungen im Schulter-Nacken-Bereich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

K83690 6 UStd. 32,- €
22.11.2015
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

▶ Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen.
Kursinhalte:
– Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
– Übungen für die gesamte Körperstatik
– Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
– Selbsthilfeübungen bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden
– Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

K83700 10 UStd. 59,- €
14.11.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

▶ Taping – eine praktische Einführung

Viele kennen die „bunten Klebebänder" von den Sportlern auch als Kinesiotape. Diese mittlerweile 30 Jahre alte Methode findet man heute unter verschiedenen Bezeichnungen.
In diesem Seminar lernen Sie das Material kennen und anschließend werden typische Taping-Anlagen vorgeführt und geübt: Knie, Schulter, Arm (Mausarm, Golferarm, Tennisarm), Fußgelenk, Narbentape. Die richtige Klebetechnik wird erklärt und Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Es wird auch auf spezielle Tapes wie das Gittertape eingegangen. Medizinische (anatomische) Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Sie sollten die Bereitschaft haben aneinander zu üben oder sich zu zweit anmelden.
Für den praktischen Teil sind kurze Hose und Trägershirt von Vorteil.
Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Schreibsachen und Tape (Tape kann auch im Kurs für 5,- € erworben werden).

K83710 6 UStd. 30,- €
14.11.2015
Sa, 13:00 – 17:30 Uhr
Renate Leonidov

▶ Hand-Reflexzonen-Therapie

Sie lernen verschiedene Methoden zur Stimulation der Reflexzonen auf der Hand. Basierend auf den koreanischen Lehren der Handtherapie werden die einzelnen Zonen erklärt sowie die Zuordnung der Handzonen zu den Organen des menschlichen Körpers erläutert. Die Hand wird bei dieser Methode als Abbild des gesamten menschlichen Körpers betrachtet. Jedem Bereich der Handinnenfläche und des Handrückens ist ein Organ bzw. Gelenk zugeordnet. Anhand von praktischen Beispielen üben Sie, diese Zonen zu lokalisieren, auf eventuelle Schmerzpunkte zu achten und diese mit ausgewählten Verfahren zu beeinflussen. Solche sind zum Beispiel: Akupressur/Massage (mit und ohne Hilfsmittel), Kälte-, Wärmeanwendung (Moxa, Eis). Keine medizinischen (anatomischen) Vorkenntnisse notwendig.
Bitte mitbringen: Schreibsachen und ein kleines Lineal.

K83720 4 UStd. 23,- €
15.11.2015, So, 10:00 – 13:00 Uhr
Renate Leonidov

▶ Jin Shin Jyutsu®

Japanisches Heilströmen – Einführungskurs

Eine sehr einfache, nebenwirkungsfreie und jederzeit verfügbare Selbsthilfe-Möglichkeit bietet Jin Shin Jyutsu. Das ist eine jahrhundertealte japanische Heilkunst, die durch das Berühren bestimmter Punkte entlang der Meridiane für energetische Balance sorgt. Im Jin Shin Jyutsu arbeitet man wie auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin, in der Akupunktur, Akupressur etc. mit sogenannten Organströmen. Das sind Energieströme, die die Funktionen der entsprechenden Organe unterstützen.

K83735 5,33 UStd. 27,- €
27.11.2015, Fr, 16:00 – 20:00 Uhr
Karin Gilch

▶ Jin Shin Jyutsu®

Japanisches Heilströmen für Fortgeschrittene

Wie alle ganzheitlichen Heilkünste geht Jin Shin Jyutsu davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Jedes Unwohlsein, jeder Schmerz hat auch einen psychischen Aspekt. Jin Shin Jyutsu hilft dabei, diese Zusammenhänge zu sehen, Erkenntnisse über uns selbst zu gewinnen und dieses Wissen umzusetzen. Deshalb ist diese Heilkunst Physiologie, Psychologie und Philosophie zugleich.
Regulierung geschieht über Energiepunkte. Durch die sanfte Berührung lernt der Körper ganz mühelos und ohne Worte, wie er diesen heilsamen Zustand erreichen kann. Hände an zwei Energiepunkten anlegen (das nennt man Strömen) und geschehen lassen.

K83740 8 UStd. 40,- €
28.11.2015, Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

▶ ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Spannung ist ein wichtiger Motor im Leben, ohne Entspannung führt sie jedoch zu Überlastung und Stress. Dieses Phänomen ist mittlerweile mitten in der Gesellschaft angekommen und nicht mehr ausschließlich dem beruflichen Umfeld zuzuordnen.

Mit unseren Angeboten im Bereich „Entspannung und Körpererfahrung" möchten wir Sie bei Ihrer Lebensführung in Balance unterstützen. Sie sind geeignet, Ihre Lebensqualität zu verbessern und mögliche psychische und körperliche Beschwerden zu vermindern oder ihnen vorzubeugen. Damit zielen unsere Angebote auf ihre ganzheitliche Wirkung.

Wir eröffnen Ihnen Möglichkeiten, unterschiedliche Entspannungsverfahren kennen zu lernen. Probieren Sie selbst, was Ihnen gut tut.

▶ Wege zur Ruhe

▶ Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit ist die Übersetzung des Sanskrit-Wortes smriti, das ursprünglich vor allem Gedächtnis und Erinnerung bedeutet. Die erweiterte Bedeutung entspringt der Erfahrung, dass wir vor allem die Momente im Gedächtnis, in lebendiger Erinnerung behalten, in denen wir vollkommen lebendig sind, in denen sich Herz und Geist öffnen – für die Intensität des Augenblicks. Achtsamkeit meint also nicht verkrampfte Selbstkontrolle, sondern ist die Akzeptanz dessen was geschieht, während es geschieht.
Wir beginnen mit der Einübung des achtsamen Dialogs. Im Anschluss daran wenden wir uns mit Gewahrsein unserem Körper zu. Das Mittagessen nehmen wir schweigend und in achtsamer Haltung ein. Am Nachmittag beschäftigen wir uns mit Atemmeditation und einem Bewegungsritual.
Alle Methoden sind einfach zu erlernen und lassen sich mit etwas Übung mühelos in den Alltag integrieren.
Die Dozentin ist Fachtherapeutin für Körperpsychotherapie (DGK) und praktiziert seit vielen Jahren buddhistische Achtsamkeitsmeditation.
Bitte mitbringen: für das Essen ein „Lunch-Paket", außerdem bequeme Kleidung, Decke und ein Kissen.

K84010 8,67 UStd. 49,- €
28.11.2015, Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

Gesundheit und Natur
Entspannung und Körpererfahrung

▶ Achtsames Gehen

Bei Übungen im achtsamen Gehen entschleunigen wir das Tempo, die Schritte werden langsamer und bewusster, wir verlassen den Gedankenstrudel und kommen im Hier und Jetzt an. Wir sind wieder mehr bei uns selbst, in unserer Mitte.
Dabei üben wir die leise, schleichende Gangart des Fuchses, die uns näher an die Natur bringt, durch die wir uns bewegen. Wie trete ich auf, welche Geräusche mache ich? Wir lernen mit dem Weitwinkel der Eule zu sehen, unseren alltäglichen Tunnelblick zu verlassen und die Natur intensiver wahrzunehmen. Was sehe ich wirklich, was blende ich aus? Wir hören auf die Rufarten der Vögel: Gesang oder Alarm? Schaffen wir es, an einem Vogel vorbeizugehen, ohne ihn in Alarm zu versetzen?
Bei weiteren kleinen Übungen in Achtsamkeit öffnen wir alle unsere Sinne für die Natur.
Treffpunkt: Endhaltestelle der Buslinie 1 an der Nerobergbahn.
Bitte mitbringen: gute Schuhe, evtl. Regenzeug, eigene Getränke und Pausensnack.

K80140 5,33 UStd. 27,- €
19.9.2015
Sa, 9:30 – 13:30 Uhr
Ursula Stroux

▶ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

nach Jon Kabat-Zinn

MBSR (mindfullness-based stress reduction) ist eine effektive, weltanschaulich neutrale und wissenschaftlich erforschte Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung. Sie vereint das jahrtausendealte Wissen über die positive Wirkung von Meditation und Körperarbeit mit modernen Erkenntnissen der Stressforschung.
Vier Übungen werden zur Schulung der Achtsamkeit praktiziert: der Body-Scan, die Sitz- und Gehmeditation und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Die Treffen haben jeweils einen thematischen Schwerpunkt (z. B. Wahrnehmung, Kommunikation, Stressauslöser und -reaktionen), geben Raum für Erfahrungsaustausch und Anregungen, wie Achtsamkeit in den Alltag integriert werden kann. Selbstständiges Üben zwischen den acht Kursterminen wird empfohlen, um optimal vom Kurs profitieren zu können. Drei Übungs-CDs und weitere Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.
Die Kursleiterin ist Diplom-Psychologin und zertifizierte MBSR-Lehrerin.
Der Informationsabend (Anmeldung erforderlich) ist für eine Kursteilnahme verbindlich. Sollten Sie nicht daran teilnehmen können, setzen Sie sich bitte mit dem Fachbereich (0611-9889140) in Verbindung.

▶ Informationsabend

Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

K84020 2 UStd. gebührenfrei
10.9.2015, Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Renate Menning

▶ MBSR-Kurs

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und Schreibmaterial.
Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

K84025 24 UStd. 109,- €
8 Abende, ab 24.9.2015, Do, 18:30 – 20:45 Uhr
Renate Menning

▶ Burn-out – Burn light

Wieder Atem schöpfen

Burn-out: Die Balance zwischen Beruf oder anderen Verpflichtungen einerseits und den sozialen Beziehungen, dem eigenen Wohlbefinden sowie dem Lebenssinn geht verloren, der Dauerstress beginnt.
Soweit muss es nicht kommen! Entspannungs-, Körper- und Atemübungen führen raus aus der Stress-Spirale. Wieder Bei-sich-sein, innerlich zwei Schritte zurückgehen, um selbstbestimmt und flexibler in problematischen Situationen zu reagieren, das sind die Ziele.
Die Dozentin ist Therapeutin in psychosomatischer Atem- und Bewegungstherapie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Socken.

K84050 11,67 UStd. 48,- €
7 Abende, ab 2.11.2015
Mo, 18:30 – 19:45 Uhr
Hanne Engelhardt

► Stress weg durch richtiges Atmen

Die Atemarbeit ist angezeigt bei vielfältigen psychosomatischen und funktionellen Störungen innerer Organe und des Bewegungsapparates (z. B. Rückenschmerzen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, rheumatische Krankheiten, Erschöpfungszustände, Stress, Schlafstörungen, Nervosität, Depressionen, Ängste).
Ein freier Atem mobilisiert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Er macht blockierte Energien nutzbar, und ein positives Körpergefühl stellt sich ein. Innere Ruhe und mehr Freude im Alltag sind die Folge.
In keiner sonstigen Organfunktion sind mentale, psychische und körperliche Prozesse so eng miteinander verbunden wie im bewusst erfahrenen Atmen. Wollen Sie diese Kräfte für sich nutzen? Sie lernen in diesem Kurs durch eigenständiges Üben Ihre persönliche Atem-, d. h. Lebensweise zu verbessern. Eingesetzt werden Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkte und Stimme, mit denen der ursprüngliche Atemrhythmus wieder erlebt werden kann. Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker. Arbeitsgrundlage: Methoden MIDDENDORF und GLASER
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken.

K84065 20 UStd. 79,- €
10 Vormittage, ab 9.10.2015
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

K84070 14 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Fr, 6.11.2015, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 7.11.2015, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

L84065 18 UStd. 71,- €
9 Vormittage, ab 15.1.2016
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Wilhelm Porzelt

► Erfahrbarer Atem

Atmen ist die wohl grundlegendste Bewegung unseres Daseins. Atmen verbindet Innen- und Außenwelt, oben und unten. Atmen geschieht unwillkürlich und unbewusst. Gleichzeitig kann uns der bewusst gemachte Atem durch verborgene Türen, in neue Erfahrungsräume, zu mehr Gelassenheit, neuer personaler Verantwortung und Präsenz führen.
Vor theoretischem Hintergrund werden in dem Seminar vor allem Atemübungen angeboten, die die Dozentin aus der personalen Leibarbeit der Initiatischen Therapie und fernöstlicher Atemtherapie entwickelt hat.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

K84080 9,33 UStd. 47,- €
10.10.2015, Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Barbara Mutschler

► Atem und Meditation

Meditation ist ein Erkennen dessen, was wir jenseits von Denken und Handeln sind. Um das zu entdecken, werden einige Techniken geübt, bei denen die Achtsamkeit auf den Atem entwickelt wird. Das führt zu mehr Ruhe und Gelassenheit, Freude und Wohlbefinden. Es wechseln stille Sitz-, Bewegungs- und Stimm-Meditationstechniken ab, die zum Teil mit Musik untermalt werden.
Der Kursleiter ist Atemtherapeut und Heilpraktiker.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke.

L84080 14 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Fr, 29.1.2016, 18:00 – 21:30 Uhr
Sa, 30.1.2016, 10:00 – 18:00 Uhr
Wilhelm Porzelt

► Einführung in die Meditation

In die Stille gehen, Atem spüren, loslassen der Gedanken, ankommen im Hier und Jetzt. Bei regelmäßiger Übung ist Meditation ein Weg, Stress abzubauen, in die eigene Mitte zu kommen und zu bleiben, ganz entspannt und aufmerksam im Hier und Jetzt.
Der Schwerpunkt liegt auf der Stille-Atemmeditation. Sie lernen jedoch auch weitere Meditationen wie Wortmeditation (Meditation über einen Begriff), Gehmeditation zur Entschleunigung und Achtsamkeitsförderung, Mettameditation zur Förderung der Herzenswärme, Achtsamkeitsmeditation auf den Körper und Musikmeditation kennen. Lassen Sie sich überraschen. Die Sitzübungen werden auf dem Stuhl praktiziert. Wer möchte, kann ein kleines Kissen, Meditationskissen oder eine Meditationsbank mitbringen.
Die Einführung wird von einer zertifizierten Kursleiterin für Meditation geleitet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

K84090 11,67 UStd. 49,- €
7 Abende, ab 10.9.2015
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

► Mantra und Meditation

Ein Mantra („Denkwerkzeug“) ist eine Klangformel, die den Geist in eine höhere Schwingungsebene versetzen und auf Dauer von negativen Denkmustern befreien kann. Meditation soll uns helfen, unsere wahre Natur zu erkennen, näher zu uns selbst zu gelangen. Beides kombiniert kann sehr machtvoll unseren Alltag verändern, wenn wir das wollen.
In diesem Workshop werden einige Mantren aus dem Yoga und Buddhismus sowie Grundtechniken der Meditation vorgestellt und geübt. Das Ganze wird aufgelockert durch sanfte Yogaübungen und abgerundet durch gemeinsames Mantrasingen.

K84100 4,67 UStd. 23,- €
13.12.2015
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

► Buddhistische Meditation

Wenn Sie sich mehr Frieden im Umgang mit sich selbst und anderen wünschen, gelassener handeln wollen, statt ungeduldig zu reagieren, ist die Meditation ein guter Weg, um mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen und Sie bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen. Der Aufbau positiver Emotionen fördert Ihre persönliche Weiterentwicklung.
Es werden zwei grundlegende Meditationstechniken vermittelt; begleitende Gespräche binden die Praxis ein in die Lehre Buddhas.
Die Dozentin gehört der buddhistischen Gemeinschaft Triratna an.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken und Decke.

K84110 16 UStd. 65,- €
6 Abende, ab 23.10.2015
Fr, 19:00 – 21:00 Uhr
Ulla Reiss

Gesundheit und Natur
Entspannung und Körpererfahrung

▶ Meditativer Ausdruckstanz

Der meditative Ausdruckstanz beginnt mit achtsamer Körper- und Selbstwahrnehmung. Über den Kontakt mit der inneren Beobachterin lassen wir Bewegungen zu, die im gegenwärtigen Moment entstehen wollen – zunächst ganz ohne Musik, aber in Verbindung mit dem Atem. Nach einer Tiefenentspannung am Nachmittag geben wir uns den Rhythmen der Musik hin, sodass wir nicht nur die Tänzerin sind, sondern ganz zum Tanz werden.
Ohne Vorkenntnisse oder Erfahrung von Tanztechniken gelangen wir so vom „Ich bewege mich" zum „Ich werde bewegt".
Die Kursleiterin ist Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD).

L87800 8 UStd. 49,- €
30.1.2016, Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

▶ Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

▶ Autogenes Training (Einführung)

Autogenes Training ist ein bewährtes und leicht durchführbares Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, ein kleines Kissen und Decke.

K84190 16 UStd. 65,- €
8 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss, Dipl.-Pädagogin und Entspannungspädagogin

K84200 16 UStd. 65,- €
8 Abende, ab 29.10.2015
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

▶ Ich beweg´ mich: Im Alltag entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Entspannungsübungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder einfach im Alltag mal abzuschalten.
Gut für – alle, die eine leicht handhabbare Methode suchen, um mit Stress umzugehen. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken.

K84240 14 UStd. 57,- €
7 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

K84250 14 UStd. 57,- €
7 Abende, ab 2.11.2015
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Annette Kaiss, Dipl.-Pädagogin und Entspannungspädagogin

▶ Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training im Sitzen

Sitzend auf dem Stuhl lernen Sie leichte Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson und dem Autogenen Training (AT) nach Prof. Schultz. PME – Sie erleben gezielt Entspannung durch das Loslassen der angespannten Muskulatur. AT – Sie entspannen mental mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen lassen sich leicht in den Alltag übertragen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und warme Socken.

K84280 13,33 UStd. 55,- €
8 Abende, ab 29.10.2015
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

▶ Tai Chi Chuan u. Qigong

▶ Tai Chi Qigong – Form: Die Harmonie

für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse(n)

Der Kurs eignet sich gut als Einstieg in die Welt des Tai Chi Qigong. Sie erfahren etwas über die Grundannahmen der chinesischen Medizin, dem philosophischen Hintergrund des Laotse, grundlegende Begriffe sowie deren Bedeutung und Wirkung in der Anwendung der praktischen Körper-Bewegungsübungen. Der Kursabend beginnt jeweils mit dem traditionellen Übungseinstieg, dem „Kleinen Energiekreislauf". Dieser richtet sich meditativ auf bestimmte innere Energiezentren zur Förderung und Pflege lebensspendender Kräfte, Hinführung zu aufmerksamer Achtsamkeit und entspannender Aktivität.
Die Harmonie beruht auf der Lehre der fünf Elemente und besteht aus fünf fließend ineinander übergehenden Bewegungsbildern. Bei kontinuierlicher Ausführung dieser Bewegungseinheit werden das natürliche Zusammenspiel der Elemente und ihrer Qualitäten in uns gefördert. Dies wirkt sich auf den gesamten Organismus sowie unsere geistige und seelische Befindlichkeit wohltuend aus.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

K84340 24 UStd. 81,- €
12 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
R. Ananda Klee

▶ Tai Chi Chuan

Die chinesische Kunst des Schattenboxens wird auch als Meditation in Bewegung bezeichnet. Langsame, weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Möglichkeiten des Körpers führen zur inneren Ruhe, Ausgeglichenheit, Konzentration und Ausdauer. Alte Texte beschreiben es so: „Wer Tai Chi nutzt, wird geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Krieger und gelassen wie ein Weiser."
Die Übungen bedürfen keiner Kraftanstrengung und sind daher für Jung und Alt geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

▶ Tai Chi Chuan Aufbaukurs (Yangstil Kurzform)

K84400 25 UStd. 79,- €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 19:30 – 20:45 Uhr
Wolfgang Meier

▶ Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Formvertiefung

K84420 25 UStd. 85,- €
15 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 17:30 – 18:45 Uhr
Wolfgang Meier

▶ Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Vertiefung der Säbelform

K84430 25 UStd. 95,- €
15 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 18:45 – 20:00 Uhr
Wolfgang Meier

► Tai Chi Chuan für Fortgeschrittene (Yangstil Kurzform)

Vertiefung der Form und der Waffenform

K84440 30 UStd. 120,- €
Fritz-Gansberg-Schule
15 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Wolfgang Meier

► Gesundheitsschützendes Qigong

Das gesundheitsschützende Qigon ist eine Grundform des Daoyin Yangsheng Gong.
Mit dem authentischen Stil dieser achtteiligen Form versucht man, das Qi zu führen, Stress abzubauen und den gesamten Organismus in seiner Funktionsfähigkeit zu verbessern. Somit können durch die Übungen des gesundheitsschützenden Qigong krankheitsfördernde Phänomene wie Qi-Mangel, Qi-Stagnationen oder schwaches Organ-Qi sowohl abgebaut als auch vermieden werden (beispielsweise als Vorbeugung oder Bekämpfung gegen Herzkreislaufbeschwerden, Verdauungsbeschwerden und Nervenschwäche sowie Funktionsstörungen des Bewegungsapparates.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

K84480 16 UStd. 48,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

L84480 12 UStd. 36,- €
9 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Christa Pfau

► Long Men Taijiquan-Yilu (Langform)

Aufbaukurs

Das Long Men Taijiquan geht auf den legenderen Begründer der daoistischen Schule der „Verwirklichung der vollkommenen Wahrhaftigkeit“ Wang Zhong Yang (1112-1170) zurück. Aus ihm entwickelte sich später die Wudang Tradition und die Familienstile des Taijiquan.
Das Long Men Taijiquan ist ein Bestandteil des praktischen Kultivierungssystems der Daoistischen Drachentorschule: der daoistischen Inneren Alchemie (Nei Dan Gong). Long Men Taijiquan zeichnet sich aus durch die Schulung der harmonischen Interaktion von Herz, Geist, Körper und innerer Energie. Es ist gleichzeitig ein sanftes Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Haltung und Gleichgewicht. Das 6-stufige Vertiefungskonzept (von der äußeren Form, über die Struktur, Atmung, Anwendung bis hin zu Energetik) kann auch in der Selbstverteidigung angewendet werden.
Long Men Taijiquan kann unabhängig vom Alter, Fitnessgrad, Gesundheitszustand und konfessioneller oder religiösen Orientierung erlernt werden.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

K84500 25 UStd. 78,- €
15 Abende, ab 8.9.2015, Di, 20:00 – 21:15 Uhr
Christa Pfau

► Tai Chi – 13er Form Weiterführung

TaijiDao-Vorübungen und 13er TaijiDao Form der daoistischen Drachentorschule, Meditation

Die Tai Chi 13er Form entstammt der Taijiquan Tradition der daoistischen Drachentorschule (Long Men Taijiquan) und ist ein integraler Bestandteil der Übungspraxis der daoistischen Mönche. Sie verbindet auf einmalige Art und Weise die Kunst der Gesundheitserhaltung und Heilung mit der Meditation und den Aspekten der Selbstverteidigung und verfügt über ein einzigartiges sechsstufiges Vertiefungssystem, das den Übenden über das Erlernen der Form, die strukturelle Feinkorrektur des Körpers, die Schulung der Atmung und Anwendung bis hin zu verschiedenen Formen der Energiearbeit und Meditation in der Form führt.
Der Kurs ist auch für Interessierte geeignet, die Vorerfahrung in Tai Chi oder Qigong haben.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

K84530 20 UStd. 66,- €
15 Abende, ab 8.9.2015
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Christa Pfau

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

► Qigong

Qigong ist ein Teil der traditionellen chinesischen Medizin und besteht aus sanften Übungsfolgen, die der Gesunderhaltung, Kräftigung und Harmonisierung dienen.
Achtsame Atem- und Körperübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und stärken Vitalität und Wohlbefinden. Neben Übungen in Bewegung sind auch Übungen aus dem sogenannten „Stillen Qigong“ Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

K84630 20 UStd. 60,- €
12 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 16:55 – 18:10 Uhr
Alexander Zwiesele

K84640 20 UStd. 60,- €
12 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 18:10 – 19:25 Uhr
Alexander Zwiesele

L84630 15 UStd. 45,- €
9 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 16:55 – 18:10 Uhr
Alexander Zwiesele

L84640 15 UStd. 45,- €
9 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 18:10 – 19:25 Uhr
Alexander Zwiesele

► Ich beweg‘ mich: Qigong für Ruhe und Bewegung

Die Acht Brokate

Die „Acht Brokate“ ist eine einfache und wirkungsvolle Form des Qigong und für Interessierte jeden Alters geeignet. Sie zeichnet sich durch einen klaren Aufbau und acht prägnante, leicht zu erlernende Übungen aus. Ihr Schwerpunkt liegt in der Verbindung von Bewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innerer Aufmerksamkeit. Seine sanften, fließenden Bewegungen, Konzentration und Ruhe helfen, Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Qigong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird zur Vorbeugung von Krankheiten, zur Kräftigung der Muskulatur und zur Entspannung des ganzen Organismus praktiziert. Geübt wird überwiegend im Stehen.
Gut für alle, die einen Einstieg in das fernöstliche Verfahren Qigong suchen. Ideal auch für die tägliche Praxis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe.

K84680 24 UStd. 81,- €
12 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

Gesundheit und Natur
Entspannung und Körpererfahrung

▶ Meridian-Qigong

Die 49-teilige Form des Meridian-Qigong ist die Hauptform des DYYSG. Sie enthält insgesamt vier Abschnitte.
Das Fundament – Regulation der Meridiane: In diesem Abschnitt werden hauptsächlich Lungen- und Dickdarmmeridian reguliert und angeregt.
Der Schlüssel – Zirkulation des Qi: Hier zirkuliert das Qi hauptsächlich in Lungen-, Dickdarm-, Kreislauf- und Dreifachen Erwärmermeridian. Das fördert die Funktionskreise von Lunge und Herz.
Das Wesen – Leitung des Qi: In diesem Abschnitt leitet man das Qi mit der Aufmerksamkeit im ganzen Körper und reguliert damit den gesamten Qi-Fluss.
Der Antrieb – Einsammeln des Qi: Hier sammelt man das erworbene Qi im Dantian, unserem zentralen Energiezentrum. Das nährt und stärkt unser Ursprungs-Qi.
Christa Pfau ist Kursleiterin der Europäischen TaijiDao Gesellschaft (ETG).
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

▶ Meridian-Qigong

Dritter Abschnitt: Leitung des Qi

Vierter Abschnitt: Einsammeln des Qi

K84710 20 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

K84720 20 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

▶ Meridian-Qigong

Vierter Abschnitt: Einsammeln des Qi

L84710 13,33 UStd. 40,- €
8 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 9:15 – 10:30 Uhr
Christa Pfau

L84720 13,33 UStd. 40,- €
8 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 10:40 – 11:55 Uhr
Christa Pfau

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

▶ Fünf-Elemente-Qigong

Ein besonderer Aspekt des Qigong ist die Arbeit mit den fünf Elementen oder Wandlungsphasen Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall, die nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verschiedene Aspekte unserer Lebensenergie (Qi) versinnbildlichen.
Den Elementen werden verschiedene menschliche Organe, aber auch Charaktereigenschaften und Emotionen zugeordnet. Ist der Energiekreislauf im Menschen gestört, gewinnen einzelne Elemente die Oberhand, was zu körperlicher und psychischer Unausgeglichenheit führen kann.
In diesem Workshop lernen wir mehrere Methoden des Qigong kennen, mit denen wir den Energiekreislauf wieder ausgleichen und hilfreich auf unsere Emotionen einwirken können. Die Methoden reichen hierbei von bewegten Übungen bis hin zu Mudras und meditativen Techniken.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Meditationskissen (falls vorhanden), Decke und Stift.

K84740 4,67 UStd. 23,- €
14.11.2015
Sa, 10:00 – 13:30 Uhr
Alexander Zwiesele

▶ Yoga

▶ Was ist Yoga?

Yoga zum Kennenlernen – Einführungsworkshop

Wenn Sie gerne etwas über Yoga erfahren und die wohltuenden Körper- und Atemübungen sowie die Tiefenentspannung einfach einmal ausprobieren möchten, dann ist dieser Workshop genau richtig für Sie.
Testen Sie am eigenen Körper, was es mit Yoga auf sich hat. Und erfahren Sie auch etwas mehr über die Hintergründe des Yoga: Woher kommt Yoga? Was bedeuten die Begriffe? Welche Übungen helfen mir im Alltag, z. B. bei Kopfschmerzen, Rückenproblemen, Schlaflosigkeit, Niedergeschlagenheit etc.? Während wir gemeinsam verschiedene Yogaübungen ausführen, können Sie vielleicht an diesem Abend schon ein paar positive Wirkungen spüren... Zögern Sie nicht lange und testen Sie jetzt Yoga!
Der Termin ist so gelegt, dass Sie sich – wenn Ihnen Yoga gefällt – danach für einen fortlaufenden Kurs im folgenden Semester anmelden können.
Bitte mitbringen: eine Decke und Socken.

K84790 4 UStd. 20,- €
27.11.2015
Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

▶ Ich beweg' mich: Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

K84800 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

K84820 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

K84830 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Carola Matthies

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

K84840 24 UStd. 72,- €
Kellerskopfschule, Naurod
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

K84850 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Hans-Albert Müller

L84800 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Carola Matthies

L84820 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 12.1.2016, Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Carola Matthies

L84830 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Carola Matthies

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

L84840 16 UStd. 48,- €
Kellerskopfschule, Naurod
8 Abende, ab 14.1.2016
Do, 18:30 – 20:00 Uhr
Gertrud Schumacher

▶ Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Gesundheitsweg zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Eine Vielfalt von Körper-, Atem- und Entspannungsübungen führt zu mehr Körperbewusstsein. Die Muskeln und Sehnen werden gekräftigt, die Wirbelsäule, das Knochensystem sowie die Funktion der inneren Organe und das Nervensystem werden gestärkt. Die Yogapraxis hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu erreichen und das Wohlbefinden zu steigern sowie ein Gefühl von Einheit zu schaffen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

▶ Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte

K84860 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

K84870 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

K84880 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

L84860 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

L84870 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

L84880 18 UStd. 54,- €
9 Vormittage, ab 15.1.2016
Fr, 9:00 – 10:30 Uhr
Gabi Schulte

▶ Yoga Anfänger/innen und Geübte

K84950 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

K84960 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

K84970 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Carola Matthies

K84975 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 8.9.2015
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Wilfried Schuh

K84980 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Ursula Owens

K85000 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

K85010 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
R. Ananda Klee

K85040 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

K85050 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Wilfried Schuh

K85060 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wilfried Schuh

K85070 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

K85080 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Wilfried Schuh

K85100 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Ursula Owens

Gesundheit und Natur
Entspannung und Körpererfahrung

K85110 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

L84950 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Carola Matthies

L84960 14 UStd. 42,- €
7 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 18:30 – 20:00 Uhr
Ursula Owens

L84970 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Carola Matthies

L84975 18 UStd. 54,- €
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 10:00 – 11:30 Uhr
Wilfried Schuh

L84980 16 UStd. 48,- €
8 Abende, ab 12.1.2016
Di, 16:30 – 18:00 Uhr
Ursula Owens

L85000 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
R. Ananda Klee

L85010 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 12.1.2016
Di, 19:45 – 21:15 Uhr
R. Ananda Klee

L85040 16 UStd. 48,- €
8 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

L85050 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr
Wilfried Schuh

L85060 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:30 – 20:00 Uhr
Wilfried Schuh

L85070 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

L85080 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Wilfried Schuh

L85100 16 UStd. 48,- €
8 Vormittage, ab 14.1.2016
Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Ursula Owens

L85110 18 UStd. 54,- €
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Carola Matthies

▶ Yoga Geübte

K85120 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens

Bitte rutschfeste Matte mitbringen

K85130 24 UStd. 72,- €
Kellerskopfschule, Naurod
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher

L85120 16 UStd. 48,- €
8 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

L85130 16 UStd. 48,- €
Kellerskopfschule, Naurod
8 Abende, ab 14.1.2016
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Gertrud Schumacher

▶ Sanftes Yoga Anfänger/innen und Geübte – Ferienkurs

K85150 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 29.7.2015
Mi, 16:30 – 18:00 Uhr
Gabi Schulte

K85155 12 UStd. 42,- €
6 Abende, ab 29.7.2015
Mi, 18:00 – 19:30 Uhr
Gabi Schulte

Ein Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude

Yoga nach Maß

Ihr persönliche Yogapraxis
- zur Linderung vieler akuter Beschwerden,
- beim Wunsch nach innerer Ruhe und größerer Gelassenheit,
- um gesund zu bleiben, auch in der Schwangerschaft

Katharina Jäschke
Yogalehrerin BDY/EYU
Tel. (06 11) 81 25 14
E-Mail: kontakt@katharina-jaeschke.de

▶ Yoga Anfänger/innen und Geübte – Ferienkurs

K85270 8 UStd. 30,- €
4 Abende, ab 27.7.2015
Mo-Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Ursula Owens

K85280 8 UStd. 30,- €
4 Abende, ab 27.7.2015
Mo-Do, 19:30 – 21:00 Uhr
Ursula Owens

▶ Energie im Beruf durch Yoga

Bildungsurlaub (5 Tage)

Wir alle werden in beruflichen und gesellschaftlichen Kontexten immer wieder aufs Neue (heraus) gefordert, über unsere Grenzen hinauszudenken und positiv auf den Alltag einzuwirken. Gar nicht so einfach – aber machbar! Yoga bietet eine Fülle von Techniken, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen.
In diesem Bildungsurlaub werden die wichtigsten Elemente des klassischen Yoga beleuchtet und vertieft. Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung, Ernährung und positives Denken bilden jeweils an einem Tag den Schwerpunkt. Sie erfahren, wie Sie die Techniken bei Bedarf gezielt in Ihrem beruflichen Alltag einsetzen/anwenden können, um weg vom Stressverhalten hin zu einem zielorientierten, ganzheitlichen Denken und Handeln zu gelangen, von dem nicht nur Sie, sondern auch Ihre Kollegen profitieren werden!
Bitte bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, Socken und Wolldecke mitbringen.

K82690BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 13.7.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

K82700BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 31.8.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

K82710BU 40 UStd. 220,- €
5 Tage, ab 26.10.2015
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82720BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 1.2.2016
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82730BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 29.2.2016
Mo-Fr, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

L82740BU 40 UStd. 230,- €
5 Tage, ab 29.3.2016, Di-Sa, 9:00 – 16:00 Uhr
Ursula Owens

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten: Susanne Petzoldt, Telefon: 0611-9889140 oder E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

► Yoga (in englischer Sprache)

Move, stretch, relax and breathe!
Für Anfänger/innen und Geübte

Learn and practise Hatha Yoga for body, mind and soul and improve your English at the same time.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

K85295 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

K85300 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens

L85295 14 UStd. 42,- €
7 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

L85300 16 UStd. 48,- €
8 Abende, ab 14.1.2016
Do, 18:15 – 19:45 Uhr
Ursula Owens

YOGA STUDIO
Doris Brechtel
Einzelunterricht & Kleingruppen für Erwachsene und Kinder

Individueller Yogaunterricht
Zwergweg 43, 65191 Wiesbaden-Bierstadt
Tel.: (0611) 71 98 02, doris.brechtel@web.de
www.yoga-in-wiesbaden.de

► Hormonyoga für Frauen

Wenn Sie unter typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Lustlosigkeit etc.) leiden oder spüren, dass Ihr Hormonkreislauf starken Schwankungen unterliegt und Ihnen Probleme bereitet (z. B. PMS), dann sollten Sie Hormonyoga üben: ein speziell entwickeltes Yoga-Übungssystem (nach Dinah Rodriguez) zur Anregung bzw. Regulierung der weiblichen Hormonproduktion. Durch regelmäßiges üben der Körperhaltungen mit den dazu gehörigen Atemtechniken werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung Ihres weiblichen Körpergefühls sowie der allgemeinen Lebenslust spüren: Hormonyoga wirkt wirklich!
Als Gegenanzeigen gelten östrogenbedingte Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhter Blutdruck.
Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

K85310 16 UStd. 50,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 8:00 – 9:00 Uhr
Ursula Owens

K85315 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

L85310 10,67 UStd. 33,- €
8 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 8:00 – 9:00 Uhr
Ursula Owens

L85315 16 UStd. 48,- €
8 Abende, ab 14.1.2016
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

► Yoga für den Rücken

AnfängerInnen und Geübte

Dieser Kurs ist speziell geeignet für Menschen mit Rückenbeschwerden, kann aber auch präventiv genutzt werden, um die Rückenmuskulatur zu stärken. Die Übungen werden an die Bedürfnisse der Kursteilnehmer/innen angepasst, sodass vielleicht sogar bei Schmerzen eine Veränderung weg vom Schmerzempfinden hin zur positiven Körperwahrnehmung stattfinden kann. Yoga ist in jeder Lebenslage möglich! Gegebenenfalls kann man sogar auf dem Stuhl Yoga praktizieren. In jedem Fall soll die Praxis der Körperübungen, Atemtechniken und Meditation helfen, mehr Entspannung und Energie im Alltag zu spüren. Bei Unsicherheiten können Sie gerne Kontakt mit der Kursleiterin aufnehmen, um Fragen zu klären (Tel.: 0611-23697666).
Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

K85320 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Ursula Owens

L85320 14 UStd. 42,- €
7 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr
Ursula Owens

► Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Unterricht werden fließende aneinandergereihte Asanas praktiziert. Dabei wechseln Dehn- und kraftvolle Übungen einander ab. Die Übungen passen sich den Menschen an und nicht umgekehrt. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, führt die Asanas so aus, dass sie gut tun.
Die fließenden angepassten Übungen dienen der Gesunderhaltung des Körpers, Meditation und Tiefenentspannung lassen den Geist pausieren und abschalten.
Speziell auf den westlichen Menschen zugeschnitten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

K85330 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

L85330 18 UStd. 54,- €
9 Vormittage, ab 15.1.2016
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

► Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter.
Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.
Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

K85335 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

L85335 14 UStd. 42,- €
7 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

Gesundheit und Natur
Entspannung und Körpererfahrung

► Yoga-Workshop mit Chakra-Konzentration

Viele Krankheiten, Ängste, Sorgen und Probleme haben ihre Ursache in einer Störung im Energiekörper.
In diesem Workshop erfahren Sie mehr über Ihre feinstofflichen Energiezentren (Chakren) und können Techniken und Methoden erlernen, um Blockaden in diesen Chakren zu lösen und die Energie zu erweitern, auszudehnen.
Nach einer kleinen theoretischen Einführung in die Lehre von den Chakren werden Sie in einer Asanastunde durch die Chakren geführt, um diese besser zu spüren und zu öffnen. Anschließend lernen wir mit sanftem Pranayama (Atemübungen aus dem Yoga), Chakra-Meditation und einer Tiefenentspannung mit Chakrakonzentration, wie energetisierend und harmonisierend die Arbeit mit den Chakren sein kann.
Bitte mitbringen: Meditationskissen und Decke.

K85340 6,67 UStd. 30,- €
8.11.2015
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Ursula Owens

► Mudras – Wohlbefinden in den Fingerspitzen

Mudras (Sankrit: Siegel) sind bestimmte Fingerhaltungen, die bewirken, dass energetische Schaltkreise in unserem Energiekörper zum Einsatz kommen und so unser seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden steigern bzw. Beschwerden verschiedenster Art lindern können.
In dieser Veranstaltung werden wir verschiedene Mudras (z. B. zur Befreiung von Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwächezuständen etc.) kennenlernen und üben sowie einige schonende, auch für Anfänger/Ungeübte sehr gut geeignete, leichte Yogaübungen für die Gelenke (Pawan Mukta Asanas), die das Sitzen erleichtern, durchführen. Gönnen Sie sich einen Energieschub für Ihre Gesundheit!

K85345 4,67 UStd. 23,- €
22.11.2015
So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

► Atemschule des Yoga – Pranayama für mehr Lebensenergie

Pranayama, die Ausdehnung der Lebensenergie, gehört zu den acht Stufen des Ashthanga-Yoga nach Patanjali. Wer die entspannenden, reinigenden und harmonisierenden, aber auch energetisierenden Wirkungen richtigen Atmens kennen lernen und üben möchte, sollte diesen Workshop besuchen. Neben einigen der wichtigsten Atemtechniken aus dem Yoga werden wir hier auch sanfte Yoga-Asanas (Körperhaltungen) üben und so das Sitzen etwas „auflockern".
Für Anfänger/innen und Geübte geeignet.

K85350 4,67 UStd. 23,- €
11.10.2015, So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

► Lach-Yoga

Im Tao-Yoga liegen die Wurzeln des seit einigen Jahren wiederentdeckten Lach-Yoga.
Die taoistischen Mönche halten sich seit über 5000 Jahren den Bauch und lachen, denn sie erkannten die reinigende Kraft des Lachens: Lachend wird der alltägliche Stress abgebaut, das „chi" – die Lebensenergie – beginnt wieder frei zu fließen und versorgt Körper/Geist und Seele ganzheitlich mit Lebensfreude. Lach-Yoga besteht aus Tiefenatmung, sanften Dehn- und Streckübungen, einer Fülle von heiteren „Lachschritten" und der „Lachmeditation". Das Seminar, das von einer Lachtherapeutin geleitet wird, bietet eine Einführung in die Grundschritte des Lach-Yoga, es schenkt Ihnen die Erfahrung von purer Lebensfreude, heiterer Gelassenheit und tiefer Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine warme Decke, Ihr schönstes Lächeln und für die Mittagspause einen kleinen Imbiss.

K85450 8 UStd. 40,- €
15.11.2015, So, 10:00 – 17:00 Uhr
Gudula Steiner-Junker

► Mantra und Meditation

Ein Mantra („Denkwerkzeug") ist eine Klangformel, die den Geist in eine höhere Schwingungsebene versetzen und auf Dauer von negativen Denkmustern befreien kann. Meditation soll uns helfen, unsere wahre Natur zu erkennen, näher zu uns selbst zu gelangen. Beides kombiniert kann sehr machtvoll unseren Alltag verändern, wenn wir das wollen.
In diesem Workshop werden einige Mantren aus dem Yoga und Buddhismus sowie Grundtechniken der Meditation vorgestellt und geübt. Das Ganze wird aufgelockert durch sanfte Yogaübungen und abgerundet durch gemeinsames Mantrasingen.

K84100 4,67 UStd. 23,- €
13.12.2015, So, 10:00 – 13:30 Uhr
Ursula Owens

► Massage

► Traditionelle thailändische Heilmassage

Kurs zu zweit

Die traditionelle thailändische Heilmassage basiert auf den Heilkünsten der alten chinesischen Medizin und der indischen Yoga- und Ayurveda-Lehre (kurze Einführung).
Sie folgt dem Grundsatz der Einheit von Körper, Geist und Seele und betrachtet den Menschen nicht unter den organspezifischen Gesichtspunkten.
Ziele sind immer:
- Regulation des Energieflusses
- Aktivierung und Harmonisierung der Selbstheilkräfte
- Stärkung des Immunsystems
- Abbau von Blockaden und Verspannungen sowie
- die Entwicklung eines hohen Ruhe- und Energiepotentials.

Charakteristisch für die Ausführung der traditionellen thailändischen Heilmassage ist große Achtsamkeit und Einfühlsamkeit. Wirksame Techniken sind: fester, flächiger Druck mit Handballen, Unterarm und Füßen sowie verstärkter Druck mit Daumen, Knie und Ellenbogen als tief wirkendes, punktuell anwendbares Instrument, Dehn- und Strecktechniken. Aus kulturellen und ästhetischen Gründen bleibt bei der Massage der Körper bekleidet (z. B. Leggins und T-Shirt).
Anmeldung nur zu zweit möglich (€ 55,- pro Person)!
Bitte mitbringen: eine Decke.

K85500 12 UStd. 55,- €
1 Wochenende
Fr, 13.11.2015, 18:00 – 21:00 Uhr
Sa, 14.11.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Karin Gilch

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten: Susanne Petzoldt, Telefon: 0611-9889140 oder E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

Probestunden

Wenn Sie einen Entspannungs- oder Bewegungskurs kennen lernen möchten, bevor Sie ihn buchen, rufen Sie bitte im Fachbereich an. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten einer Probestunde (Kostenbeitrag 5,- €).

► Heilsame Berührung

- speziell für den Nacken-Schulter-Bereich

Der Nacken-Schulter-Bereich ist oft eine sehr beanspruchte Körperregion. In diesem Seminar steht daher vor allem das Entspannen des Schulterbereiches und der Halswirbelsäule im Mittelpunkt der Anwendungen sowie der Selbsthilfeübungen.
Im ersten Teil des Seminars wird auf unterschiedliche Massagegriffe und Methoden eingegangen. Im zweiten Teil kommen dann v. a. die Selbsthilfeübungen sowie unterstützende Maßnahmen durch den Partner/die Partnerin zum Tragen. Da für die Aufrichtung der Wirbelsäule und langfristige Wirksamkeit der wohltuenden Wirkung die Korrektur des Beckens Voraussetzung ist, wird der Besuch des Seminars K83680 „Selbsthilfe mit der Dorntherapie – Seminartag 1“ empfohlen.
Achten Sie bitte auf kurz gefeilte Fingernägel. Die Massagen werden mit freiem Oberkörper durchgeführt. Frauen empfehlen wir das Tragen eines BHs oder Bikini-Oberteils.
Anmeldung nur zu zweit möglich (€ 43,- pro Person).
Bitte mitbringen: pro Person zwei Badetücher, ein Handtuch, eine Decke sowie – falls gewünscht und vorhanden – eine Liege pro Paar. Für Teilnehmerunterlagen sowie Verbrauchsmaterialien wie Öle u. Ä. zusätzlich 3,00 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

K85520 8 UStd. 43,- €
28.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Andrea Brodersen

► Massage zu zweit

Massage ist die uralte Kunst Körper, Geist und Seele zu entspannen. Eine achtsame Massage lindert Stress, fördert körperliches Wohlbefinden und wirkt stärkend auf das Immunsystem.
Dieser Kurs lehrt leicht und verständlich die sieben Grundgriffe der klassischen Massage. Damit massieren wir Hände und Arme, Füße und Beine und bilden ein Massageprogramm zur Lockerung der Schulter und Rückenmuskulatur. Zudem werden Wege gezeigt wie das Massage-Geben eine angenehme Erfahrung sein kann. Bereichernd ist eine neue Achtsamkeit zu sich selbst und dem/der Partner/In.
Bitte zu zweit anmelden (€ 48,- pro Person).
Bitte mitbringen: Massageöl, 1-2 Handtücher, warme Decke(n), Betttuch, kleine Kissen, bequeme Kleidung, dicke warme Socken.

K85560 8 UStd. 48,- €
17.10.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Heidi Roman

► Shiatsu zu zweit

Shiatsu ist eine traditionelle Partnerbehandlung, die sich aus der chinesischen Massage Amma und der Akupunktur entwickelt hat. In Japan dient Shiatsu der Gesunderhaltung und ist eine anerkannte Heilmethode.
Durch achtsame Berührung entlang der Meridiane (Energiebahnen am ganzen Körper) wird die Balance im Fluss der Lebenskraft (Qi) wiederhergestellt. Die sanften und tief wirkenden Techniken mit Handballen oder Daumen – unterstützt durch Dehnungen – ermöglichen eine regenerierende Erholung, Vitalisierung und Zentrierung. Shiatsu fördert einen regen, spielerischen Austausch miteinander und wirkt sich auf Behandler und Behandelten gleichermaßen positiv aus. Der Kurs beinhaltet eine theoretische sowie praktische Einführung in diese schöne Behandlungsform, begleitet von Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Haltung des Körpers und der Atmung.
Anmeldung nur zu zweit möglich (€ 48,- pro Person).
Bitte mitbringen: ein bis zwei Decken, ein Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und etwas zu trinken.

K85580 10 UStd. 48,- €
1 Wochenende
Fr, 20.11.2015, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 11:00 – 17:00 Uhr
Katja Sümenicht

► SPORT UND BEWEGUNG

Bewegung und Sport bereichern unser Leben und individuelles Wohlbefinden.
Sie beugen verbreiteten Krankheitsbildern vor und tragen dazu bei, gesünder zu altern. Zudem eignen sie sich, um zu einer selbstbestimmten, gesunden Lebensführung zu gelangen, die eingebettet ist in ein wachsendes gesellschaftliches Bewusstsein für Gesundheit.
Unsere Bewegungsangebote folgen einem ganzheitlichen Ansatz. Sie beinhalten Aspekte wie Ausdauer-, Kraft- und Beweglichkeitstraining und Koordination. Sie erwartet ein ausgewogenes Training, mit dem Sie z. B. Bewegungsmangel ausgleichen und einseitigen Alltagsbelastungen präventiv begegnen können.
Bei uns finden Sie aktuelle Fitness-Trends ebenso wie klassische Übungsangebote.

► Aqua-Kurse

► Bewegungstraining im Wasser

Dieser Kurs wird Teilnehmer/innen mit Gelenkbeschwerden empfohlen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Der hohe Widerstand des Wassers macht die Übungen anstrengender. Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.
Eintritt ist nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €.

K85810 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Vormittage, ab 8.9.2015
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

K85815 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Vormittage, ab 8.9.2015
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85810 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85815 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

▶ Aqua-Power

Ganzkörpertraining

Bewegungen im Wasser haben durch die besonderen Eigenschaften des Wassers einen speziellen Charakter. Dies hängt vorwiegend mit dem Auftrieb und dem höheren Wasserwiderstand zusammen. Im Wasser ist der Widerstand bis zu 15mal höher als außerhalb. Der große Vorteil der Bewegungen im Wasser besteht darin, dass einfache Übungen einen wertvollen Trainingseffekt haben.
Trainiert werden große und kleine Muskelpartien und das gesamte Herz-Kreislaufsystem – mit und ohne Geräte und mit verschiedenen Methoden wie z. B. Intervall-, Zirkeltraining ... Zum Schluss folgt eine Stretchingphase.
Eintritt ist nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €.

K85840 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

K85850 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

K85860 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

K85870 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85840 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85850 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85860 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 19:30 – 20:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85870 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 20:30 – 21:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

▶ Walking und Jogging

▶ Walking

Eine sanfte Form des Ausdauertrainings für alle Altersgruppen. Wir werden aktiv zu Fuß unterwegs sein, bei Wind und Regen, Kälte und Hitze in der Natur. Außerdem umfasst das Gelenk schonende Herz- und Kreislauftraining Pulsmessungen sowie Dehn- und Kräftigungsübungen. Das Training fördert Stoffwechsel und Fettstoffwechsel, unterstützt Stressabbau und die Durchblutung des Gehirns. Durch eine intensivere Atmung werden alle Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und die Lungen gekräftigt.
Treffpunkt: Waldparkplatz im Bahnholz, Endhaltestelle d. Buslinie 8B.
Bitte mit witterungsgerechter, bequemer Kleidung und Sportschuhen kommen.

K85920 24 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

L85920 18 UStd. 45,- €
9 Vormittage, ab 14.1.2016
Do, 8:15 – 9:45 Uhr
Marianne Meier

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

▶ Nordic Walking

Diese sanfte Ausdauersportart ist gleichzeitig ein effektives Ganz-Körper-Training. Der Einsatz der Stöcke kräftigt Arm-, Rücken-, Brust- und Schultermuskulatur. Je besser die angewandte Technik, desto stärker die positiven Effekte. Außerdem gibt es Informationen zu Stöcken, Schuhen, Bekleidung, Pulskontrolle, Ernährung etc.

Wie auch bei anderen Angeboten aus dem Gesundheitsbereich wird vorab ein Gesundheitscheck beim Arzt und die Festlegung Ihrer momentanen Belastungsgrenzen empfohlen.
Die Kursgebühr beinhaltet € 15,- Leihgebühr für die Stöcke. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Körperlänge an, damit die für Sie richtige Stocklänge reserviert werden kann! Bei einem geplanten Kauf wird empfohlen, bis nach Kursbeginn zu warten. Besitzen Sie Nordic Walking Stöcke, bitte angeben, damit die Kursgebühr entsprechend reduziert wird.
Treffpunkt: Vor dem Haus Am Schloßpark 88 in Biebrich
Bitte Sportschuhe (z. B. Joggingschuhe) und witterungsgerechte Kleidung tragen.

K85950 8 UStd. 44,- €
4 Vormittage, ab 27.9.2015
So, 10:30 – 12:00 Uhr
Petra Aptoula

▶ Gymnastik und Fitness

▶ Ausgleichssport

Bewegungstraining zur Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zum Ausgleich von Bewegungsmangel, Gymnastik mit und ohne Gerät, Circuit-Training, dazu verschiedene Hallenspiele wie Basketball, Volleyball, Mini-Hockey u. a.
Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

K86000 24 UStd. 63,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Michael G. Franz

L86000 18 UStd. 47,- €
9 Abende, ab 12.1.2016
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Michael G. Franz

► Sport für Herren

Dieser Kurs beinhaltet allgemeines Fitnesstraining und funktionelle Gymnastik. Sportspiele sowie Kraftschulung mit und ohne Gerät (z. B. Thera-Bänder oder Medizinbälle) zur Verbesserung der allgemeinen Fitness (unter besonderer Berücksichtigung der Kräftigung der Rumpfmuskulatur) bilden einen wesentlichen Bestandteil des Programms.
Kursort ist die Sporthalle Gymnasium am Mosbacher Berg. Der Zugang erfolgt über den Parkplatz am 2. Ring.

K86020 24 UStd. 63,- €
12 Abende, ab 11.9.2015
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

L86020 18 UStd. 47,- €
9 Abende, ab 15.1.2016
Fr, 18:15 – 19:45 Uhr
David Debus

► Taping – eine praktische Einführung

Viele kennen die „bunten Klebebänder“ von den Sportlern auch als Kinesiotape. Diese mittlerweile 30 Jahre alte Methode findet man heute unter verschiedenen Bezeichnungen.
In diesem Seminar lernen Sie das Material kennen und anschließend werden typische Taping-Anlagen vorgeführt und geübt: Knie, Schulter, Arm (Mausarm, Golferarm, Tennisarm), Fußgelenk, Narbentape. Die richtige Klebetechnik wird erklärt und Indikationen und Kontraindikationen werden erläutert. Es wird auch auf spezielle Tapes wie das Gittertape eingegangen. Medizinische (anatomische) Vorkenntnisse sind nicht notwendig.
Sie sollten die Bereitschaft haben aneinander zu üben oder sich zu zweit anmelden.
Für den praktischen Teil sind kurze Hose und Trägershirt von Vorteil.
Bitte mitbringen: eine scharfe Schere, Schreibsachen und Tape (Tape kann auch im Kurs für 5,- € erworben werden).

K83710 6 UStd. 30,- €
14.11.2015
Sa, 13:00 – 17:30 Uhr
Renate Leonidov

► 50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen,
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung „Gesundheitstraining“ legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung

K86050 24 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

L86050 18 UStd. 45,- €
9 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

VEREINBAREN SIE JETZT IHR KOSTENLOSES EINFÜHRUNGS-TRAINING!
BRUST
UNTERER RÜCKEN
OBERSCHENKEL VORNE
SAGEN SIE JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER
Damit Sie jeden Moment voll genießen können, brauchen Sie eine kräftige Muskulatur. Sie verschafft Ihnen eine gesunde Basis für alle Freizeitaktivitäten. Mit Kieser Training können Sie Ihre Muskulatur in relativ kurzer Zeit effektiv stärken.
Wiesbaden-Biebrich
EKAMS Training GmbH
Äppelallee 35, 65203 Wiesbaden
Telefon (0611) 609 24 85
kostenlose Kundenparkplätze
kieser-training.de
KIESER TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

▶ Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

K86060 24 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

L86060 18 UStd. 45,- €
9 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

▶ Fit in den Herbst

mit lateinamerikanischer Rhythmus-Gym

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dann sind Sie bei dieser Tanz-Gymnastik genau richtig! Der Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien und Kuba sowie spanischer und englischsprachiger „geht-ins-Blut-Musik". Dabei werden Samba-, Salsa- und Jazz-Elemente ungewöhnlich kombiniert und führen zu einer harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungsform.
Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf wird durch einen ausgewogenen Wechsel von langsamen und flotten Tanzbewegungen mit intensiver Gymnastik die Koordination und Rhythmik gefördert und die oftmals mangelnde Bewegung im Alltag ausgeglichen. Insbesondere Ihre Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, aber auch die Rückenmuskulatur wird im Wechsel mit sanften Dehnübungen intensiv trainiert und somit Ihre Fitness insgesamt verbessert.
Der Kurs setzt keine Kenntnisse voraus – nur Freude an rhythmischer, schwungvoller Musik und Bewegung.
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.

▶ Fit in den Herbst 50plus

K86090 20 UStd. 55,- €
Adalbert-Stifter-Schule
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

▶ Fit in den Herbst 30plus

K86100 20 UStd. 55,- €
Adalbert-Stifter-Schule
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 18:35 – 19:50 Uhr
Fani Samia Ullrich

▶ Fit mit Gymnastikband und -ball

Das Thera-Band und der Pezzi-Ball sind traditionelle Geräte aus der Therapie. Sie bieten hervorragende Möglichkeiten, ein sanftes Muskelaufbauprogramm durchzuführen. Im Vordergrund dieses Kurses steht ein kräftigendes und beweglich machendes Ganzkörpertraining, in das immer ein schonendes Rückentraining integriert ist. Eine kurze Aufwärmphase und ein abschließendes „Cool-down" zum Entspannen runden die Stunde ab. Mitmachen kann jeder, der etwas für sich und seine Muskulatur tun möchte (Geräte sind vorhanden).
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

K86120 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

L86120 10,67 UStd. 36,- €
8 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 16:50 – 17:50 Uhr
Elke Bauer

▶ Fit in den Tag

Wir beginnen mit einem intensiven Warm-up: Verschiedene Schritte aus dem Aerobic aktivieren den Kreislauf auf Gelenk schonende Weise und fördern Ausdauer und Koordination. Kräftigungsübungen – insbesondere für Bauch und Rücken – entlasten unsere Wirbelsäule und beugen möglichen Schäden vor. Dehnübungen helfen Verspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu verbessern.
Die Dozentin ist Gymnastiklehrerin und Heilpraktikerin.

K86140 16 UStd. 53,- €
12 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Elke Bauer

L86140 12 UStd. 40,- €
9 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 10:00 – 11:00 Uhr
Elke Bauer

▶ Ich beweg' mich: Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen. Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.

Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.
Gut für – alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.
Der Kurs findet am 12.10., 9.11. und 7.12. nicht statt.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

K86150 14,67 UStd. 46,- €
11 Abende, ab 21.9.2015
Mo, 18:00 – 19:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

▶ Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbautraining, Wahrnehmungsübungen und wohltuender Entspannung wird der Rücken gestärkt und ein Ausgleich für den Rücken strapazierenden Alltag geschaffen. Haltungsschulung, praxisnahe Tipps und Informationen über rückenfreundliches Verhalten geben Anregungen sich gesünder und rückengerechter zu bewegen.
Diese Angebote ersetzen keine krankengymnastische Behandlung – bei akuten Beschwerden wird eine Rücksprache mit dem Arzt empfohlen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Schuhe (Sportschuhe), Handtuch oder Decke.

K86160 16 UStd. 50,- €
12 Abende, ab 22.9.2015
Di, 16:50 – 17:50 Uhr
Petra Aptoula

K86170 16 UStd. 50,- €
12 Abende, ab 22.9.2015
Di, 17:50 – 18:50 Uhr
Petra Aptoula

K86180 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

L86180 10,67 UStd. 36,- €
8 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 17:55 – 18:55 Uhr
Elke Bauer

▶ Ich beweg' mich: Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule. Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht

auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Der Kurs findet am 12.10., 9.11. und 7.12. nicht statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Decke

K86190 14,67 UStd. 46,- €
11 Abende, ab 21.9.2015
Mo, 17:00 – 18:00 Uhr
Freda Börgers, Krankengymnastin

► Bodystyling

Bodystyling – auch Bodyshaping genannt – dient dem gezielten Muskelaufbau bzw. -erhalt. Durch spezielle Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive, straffe Form erhält. Beim Bodystyling wird nicht die Maximalkraft trainiert; die Muskeln sollen nur leicht gekräftigt und erhalten werden. In die Übungen werden neben Bauch, Beinen und Po auch Arme, Nacken und Rücken einbezogen, sodass in jeder Stunde der gesamte Körper trainiert wird. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, Muskeltraining und Stretching.
Bitte Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.

K86210 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

L86210 12 UStd. 40,- €
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 17:00 – 18:00 Uhr
Tatjana Battiste

► Callanetics Ganzkörpergymnastik

Callanetics ist eine Methode für einen schönen, straffen und gesunden Körper. Die Callanetics-Übungen bestehen aus einer Folge exakt aufeinander abgestimmter Bewegungen, die Spaß machen und den Rücken schonen. Mit Callanetics trainieren Sie Ihre Tiefenmuskulatur durch sanfte Millimeter bis Zentimeter große, beharrlich wiederholte Bewegungsabläufe ohne Verletzungsgefahr. Straffer Bauch, schlanke Beine, knackiger Po sowie eine insgesamt bessere Haltung sind dank Callanetics kein Wunschtraum mehr.

K86280 16 UStd. 54,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 17:30 – 18:30 Uhr
Erika Nouraie

K86285 16 UStd. 54,- €
12 Abende, ab 8.9.2015, Di, 18:35 – 19:35 Uhr
Erika Nouraie

► Callanetics Ganzkörpergymnastik – Sommerkurs

K86300 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 7.7.2015
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Erika Nouraie

K86305 8 UStd. 30,- €
6 Abende, ab 7.7.2015
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Nouraie

► Ich beweg‘ mich: Pilates

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge.
Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.
Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen.
Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Decke, Handtuch und flaches Kissen.

K86320 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 16:50 – 17:50 Uhr
Diana Rößler

K86325 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 17:55 – 18:55 Uhr
Diana Rößler

K86330 16 UStd. 55,- €
12 Vormittage, ab 15.9.2015
Di, 10:00 – 11:00 Uhr
Valerie Hoppermann

K86335 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Diana Rößler

K86340 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Valerie Hoppermann

K86345 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Valerie Hoppermann

L86320 10,67 UStd. 37,- €
8 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 16:50 – 17:50 Uhr
Diana Rößler

L86325 10,67 UStd. 37,- €
8 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 17:55 – 18:55 Uhr
Diana Rößler

L86330 12 UStd. 41,- €
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 10:00 – 11:00 Uhr
Valerie Hoppermann

L86335 12 UStd. 41,- €
9 Abende, ab 12.1.2016
Di, 17:00 – 18:00 Uhr
Diana Rößler

L86340 12 UStd. 41,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 17:00 – 18:00 Uhr
Valerie Hoppermann

L86345 12 UStd. 41,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:00 – 19:00 Uhr
Valerie Hoppermann

Kostenerstattung für Präventionskurse nach § 20 SGB V

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Stressbewältigung/Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Ihre Krankenkasse entscheidet, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird. Da sich die Bedingungen durch den Einsatz der Zentralen Prüfstelle Prävention geändert haben, wenden Sie sich bitte unbedingt vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.

Gesundheit und Natur
Sport und Bewegung

► Pilates

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Dieses moderne Körpertraining kräftigt die Muskeln auf sanfte, aber effektive Weise. Kontrollierte und präzise ausgeführte Bewegungen aus einer starken Mitte heraus helfen dabei, die Wirbelsäule aufzurichten und zu stabilisieren. Körperwahrnehmung und Koordination werden geschult, die Atmung intensiviert.
Bitte mitbringen: ein Handtuch und Socken.

K86380 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 8.9.2015
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Rößler

K86385 16 UStd. 55,- €
12 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Valerie Hoppermann

L86380 12 UStd. 41,- €
9 Abende, ab 12.1.2016
Di, 18:00 – 19:00 Uhr
Diana Rößler

L86385 12 UStd. 41,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Valerie Hoppermann

► Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung
Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung
Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

K83410 8 UStd. 38,- €
4 Abende, ab 18.11.2015
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

► Core-Training

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ein Power-Programm, das die Muskeln kräftigt und nicht nur eine tolle Figur macht – schlanke Beine, straffer Po und flache Mitte – sondern auch den Rücken stärkt. Core bedeutet „Kern" und das Core-Training mit seinen speziellen Techniken stärkt den Körperkern, also die tief liegenden Muskeln – vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskeln. Eine funktionelle Core-Übung lässt auf den ersten Blick oft nicht vermuten, dass es sich um eine Übung für die Körpermitte handelt. Die Extremitäten sind immer dynamisch mit einbezogen. Viele Profi-Sportler schwören auf das Core-Training, seitdem Jürgen Klinsmann im Jahr 2006 seine Spieler damit bei der Fußball-Weltmeisterschaft zum Erfolg geführt hat. Immer mehr Freizeitsportler wenden es ebenfalls an. Und in einer Gruppe zu trainieren steigert die Motivation und den Spaß-Faktor enorm.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung und Getränk.

K86430 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 16:50 – 17:50 Uhr
Diana Rößler

L86430 12 UStd. 40,- €
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 16:50 – 17:50 Uhr
Diana Rößler

► Workout

Das abwechslungsreiche Programm fördert speziell den Muskelaufbau von Bauch, Beine, Rücken sowie Schultern und wird mit diversen Fatburner-Übungen kombiniert. Ein Stretching- und Relaxteil runden das ganzheitliche Training ab – geeignet für alle, die ihren Körper kräftigen und fit bleiben möchten.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Indoor-Fitnessschuhe, ein Handtuch sowie etwas zu trinken.

K86440 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 17:55 – 18:55 Uhr
Diana Rößler

L86440 12 UStd. 40,- €
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 17:55 – 18:55 Uhr
Diana Rößler

► Deep working

Ein Powerprogramm für mehr Fitness und eine straffe Figur
Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Entspannung – mehr geht nicht! Das Workout macht Laune, ist abwechslungsreich, gleicht aus und treibt über die eigenen Grenzen hinaus. Bei Deep Working wechseln sich anstrengende Ausdauersequenzen mit koordinativ anspruchsvollen, funktionalen Kraftübungen und entspannenden Atemübungen ab – eine ideale Mischung aus körperlichem Training und dem Finden des inneren Gleichgewichts. Deep Working ist auch für Einsteiger/innen prima geeignet, denn jede/r trainiert in seinem eigenen Rhythmus und bestimmt das Tempo selbst. Trainiert wird barfuß – das stabilisiert die Fußgelenke, erdet und fühlt sich richtig gut an.
Der Dozent ist Trainer und Coach.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und etwas zu trinken.

K86500 14,67 UStd. 49,- €
11 Termine, ab 17.9.2015
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Andreas Henrich

L86500 12 UStd. 40,- €
9 Termine, ab 14.1.2016
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Andreas Henrich

► Sweat & Style

Das ideale Training für alle, die ihre Ausdauer trainieren und ihre Muskulatur kräftigen wollen. Nach einer intensiven Aerobic-Phase, bestehend aus einfachen Aerobic-Elementen, widmen wir uns der Kräftigung der Gesamtkörpermuskulatur. Wir schulen neben der Kondition auch die Koordination. Durch Schritt- und Armkombinationen beziehen wir schon während des aeroben Teils die Gesamtkörpermuskulatur mit ein, die wir im Anschluss konzentriert kräftigen und am Ende ausgiebig dehnen.

K86550 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

L86550 12 UStd. 40,- €
9 Abende, ab 14.1.2016
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Tatjana Battiste

► Power-Aerobic

Power-Aerobic ist das ideale Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems (Herz und Lunge). Wir bewegen uns zu rhythmischer Musik und schulen so gemeinsam in der Gruppe die Fitness-Kondition und die Koordination. Mit Hilfe von verschiedenen Schritt- und Armkombinationen beziehen wir fast alle Muskeln des Körpers in das Training mit ein. Der Unterricht beinhaltet ein Warm-Up, einen Cardio-Teil, ein Cool-Down und Stretching.

Der Kurs findet nicht am 28.9., aber in den Herbstferien statt.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

K86560 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Stammer

L86560 10,67 UStd. 35,- €
8 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Sandra Stammer

Dynamic-Aerobic

Dynamic-Aerobic fördert die Ausdauer mit dynamischen Bewegungsabläufen. Das Herz-Kreislaufsystem wird in Schwung gebracht und dynamische Schrittfolgen werden zu einer Choreographie zusammengesetzt. Diese wird mehrfach wiederholt, um den Pulsbereich in einer gesteigerten Frequenz zu halten. Wenn die Beintechnik funktioniert, werden Armbewegungen unterschiedlicher Art eingebaut. Aktuelle Musik und eine sich von Woche zu Woche verändernde Choreographie sorgen für die nötige Abwechslung.
Der Kurs findet nicht am 28.9., aber in den Herbstferien statt.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränke.

K86570 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Sandra Stammer

L86570 10,67 UStd. 35,- €
8 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Sandra Stammer

► AROHA®

AROHA besteht aus einem Mix aus Haka (dem neuseeländischem Kriegstanz der Maoris), traditionellem Kung Fu Fighting und Elementen aus dem Tai Chi.
Es werden ausdrucksstarke, kraftvolle Bewegungen mit sanften, entspannenden Bewegungen verbunden und ergeben so ein innovatives Cardio-Workout, das die Kraft der Mitte, die innere Zentriertheit und ein allgemeines Wohlgefühl spüren lässt und so für alle Altersgruppen und unterschiedliche Fitnesslevel geeignet ist.
Es festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch, führt zu einer inneren Ausgeglichenheit und ist ein optimaler Gelenk schonender Fett- und Kalorienkiller.
Lass dich mitreißen und erlebe ein Powertraining für Body, Mind and Soul!
Unregelmäßige Termine: 17.9., 24.9., 1.10., 22.10., 29.10., 5.11., 19.11., 26.11., 3.12. und 10.12.2015
Bitte mitbringen: feste (Sport-)Schuhe und bequeme Kleidung.

K86600 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 17.9.2015
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Diana Lippa

► PILOXING

PILOXING ist ein Workout-Mix aus Pilates, Boxen und Tanz. Es begeistert bereits Hollywoodstars wie Hillary Duff und Kirsten Dunst. Und auch die Models der berühmten Victoria Secret-Show schwören auf Piloxing. Es werden rund 600 Kalorien in der Stunde verbrannt, indem schnelle Elemente aus dem Boxen mit Kraftübungen aus Pilates gemischt werden...
Unregelmäßige Termine: 17.9., 24.9., 1.10., 22.10., 29.10., 5.11., 19.11., 26.11., 3.12. und 10.12.2015
Bitte mitbringen: feste (Sport-)Schuhe und bequeme Kleidung.

K86610 13,33 UStd. 50,- €
10 Abende, ab 17.9.2015
Do, 20:00 – 21:00 Uhr
Diana Lippa

► Samba Rock

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Eine geniale Mischung der Fünfzigerjahre, Samba Rock.
Der Klang der elektrischen Gitarre und des Tamburin erzeugen einen markanten unwiderstehlichen Rhythmus, der regelrecht dazu drängt sich zu bewegen und die Lebensfreude weckt. Vor allem Menschen, die Samba und Rock ‚n' Roll lieben, werden sich in diesem Kurs wohl fühlen.
Die Tanzchoreografie wird langsam aufgebaut und am Anfang mit vielen Kräftigungsübungen begleitet, um Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Zum Ausklang jeder Kursstunde wird die Bauch- und Rückenmuskulatur durch präzise Übungen sanft entspannt und gedehnt, um in der nächsten Stunde noch mehr Spaß und Flexibilität beim „Samba-rocken" zu haben.
Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch und ggf. Wasser.

K87400 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 22.9.2015
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Kacnik

► Zumba® Fitness

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes, effektives Tanzfitnessworkout. Werden Sie fit mit Schritten aus Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia etc. Sie brauchen keine Tanzerfahrung und keine/n Partner/in.

K86615 13,33 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 11.9.2015
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86620 13,33 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86625 13,33 UStd. 66,- €
10 Vormittage, ab 15.9.2015
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86630 13,33 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 17:50 – 18:50 Uhr
Silvia Suárez Sánchez

L86620 10,67 UStd. 53,- €
8 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

L86625 12 UStd. 59,- €
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 11:00 – 12:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

L86630 12 UStd. 59,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 17:50 – 18:50 Uhr
Silvia Suárez Sánchez

L86635 12 UStd. 59,- €
9 Abende, ab 15.1.2016
Fr, 17:00 – 18:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

Beratung

Wenn bei Ihnen gesundheitliche Einschränkungen vorliegen, besprechen Sie bitte vor Kursbuchung mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme für Sie geeignet ist. Kursspezifische Voraussetzungen klären wir gerne für Sie mit der Kursleitung ab. Sind Sie Neu- und/oder Wiedereinsteiger/in? Lassen Sie sich bei der Suche nach Ihrem Kurs beraten: Susanne Petzoldt, Telefon: 0611-9889140 oder E-Mail spetzoldt@vhs-wiesbaden.de

► Zumba® Fitness – Ferienkurs

K86660 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 27.7.2015
Mo, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86665 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 29.7.2015
Mi, 20:00 – 21:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

► Zumba® Gold

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen.
Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.), gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet.
Zumba® Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.

K86670 13,33 UStd. 66,- €
10 Nachmittage, ab 11.9.2015
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86680 13,33 UStd. 66,- €
10 Vormittage, ab 14.9.2015
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

K86685 13,33 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

L86680 10,67 UStd. 53,- €
8 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

L86685 12 UStd. 59,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

L86690 12 UStd. 59,- €
9 Nachmittage, ab 15.1.2016
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

► Zumba® Gold – Ferienkurs

K86700 8 UStd. 39,- €
6 Vormittage, ab 27.7.2015
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

K86705 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 27.7.2015
Mo, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86710 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 29.7.2015
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

► Sport Spezial

► Die BRITA-Arena erleben

Die BRITA-Arena ist weit mehr als ein Fußballstadion mit Rasen und Tribüne. Schauen Sie bei dieser einstündigen Führung hinter die Kulissen. Sie erhalten einen Einblick in den Bereich, der den Zuschauern verborgen bleibt.
Highlights dieser Führung sind: der Pressekonferenzraum, die Spielerkabinen, die Mixed Zone, der Einlauftunnel, die Spielerbänke und der VIP-Bereich.
Treffpunkt: SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9, Tor 3.2, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich. Keine Ermäßigung möglich!

K86730 1,33 UStd. 6,- €
8.10.2015
Do, 18:00 – 19:00 Uhr
Björn Günther

► Tennis

Tennis-Angebote in Zusammenarbeit mit dem VITIS-Tenniszentrum
Träumen Sie davon, einmal wie die Profis der Filzkugel hinterher zu jagen? Jetzt können Sie Ihre Wünsche realisieren! Starten Sie Ihren Tennis-Newcomer-Kurs.
Unter fachkundiger Anleitung bekommen Sie eine erste Einführung in die Welt des Tennis.
In dem zehnstündigen Kurs werden Ihnen die Grundschläge Vorhand, Rückhand und Aufschlag – methodisch gut aufgearbeitet – vermittelt.
Natürlich werden Sie auch mit allen wichtigen Tennisregeln vertraut gemacht.
Nutzen Sie nach dem Aktivsein noch die Entspannungsmöglichkeiten in der wunderschönen Freizeitanlage in Wiesbaden-Nordenstadt. Sauna und Schwimmbad sind im Preis inbegriffen.
Tennisschläger und -bälle können von VITIS zur Verfügung gestellt werden.
Keine Ermäßigung möglich!

Tennis-Anfänger/innen

K86750 13,33 UStd. 149,- €
10 Abende, ab 8.9.2015
Di, 21:00 – 22:00 Uhr

Tennis-Fortgeschrittene

K86760 13,33 UStd. 175,- €
10 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 21:00 – 22:00 Uhr

► Bogenschießen für Frauen

An einem Wochenende erhalten Sie Einblick in den faszinierenden Umgang und Bewegungsablauf mit Pfeil und Bogen. Sie sammeln Erfahrungen mit Ihrer Konzentrationsfähigkeit, eigenen Kraft, klaren Ausrichtung, mit Ihrem Gespannt-Sein und dem richtigen Augenblick des Lösens des Pfeils.
Das Ausüben dieser Sportart, wie sie hier bei uns praktiziert wird, werden wir verbinden mit Lockerungs- und Atemübungen sowie einigen Inhalten aus dem Survival-Training. Am Freitagabend erfolgt eine theoretische Einführung in der vhs Wiesbaden (Europa-Viertel). Das Bogenschießen findet samstags im Rheingau (Oestrich-Winkel) statt. Treffpunkt ist um 9:30 Uhr der REWE-Markt in der Hauptstraße in Winkel (an der B 42, Abfahrt Johannisberg). Bei Unklarheiten bitte Kursleiterin anrufen (0173-4446319).
Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung (12,- €) ist in der Kursgebühr enthalten.
Bitte am Samstag mitbringen: wetterfeste Kleidung und Tagesverpflegung.

K86810 12 UStd. 59,- €
1 Wochenende
Fr, 18.9.2015, 19:30 – 21:30 Uhr
Sa, 19.9.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Cordelia Rüb

► Faszination „Intuitives Bogenschießen“

Viele Entscheidungen im Leben werden intuitiv aus dem „Bauch“ heraus gefällt. Meist sind es diese Bauchentscheidungen, die sich als richtig erweisen ...
Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung. Durch die konzentrierte An- und Entspannung sowie das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper können beim intuitiven Bogenschießen Blockaden gelöst, Stress abgebaut und geistige Zielausrichtung erreicht werden. Alles zusammen schafft die Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Gleichzeitig wird die Muskulatur – speziell im oberen Rückenbereich – gekräftigt und aufgebaut.
Das intuitive Bogenschießen ist ein idealer Ausgleich zu unserem oft ruhelosen Alltag und hilft, neue Gedanken zu finden, Kraft und Energie zu schöpfen. Samstags beginnt der Kurs in den

Räumlichkeiten der vhs. Sie lernen die Theorie, Hintergründe und Ausrüstung kennen und machen erste Erfahrungen mit Lockerungs- und Atemübungen. Sonntags treffen wir uns auf dem Trainingsplatz der BOGENSCHULE RHEIN-MAIN in Wiesbaden-Biebrich zum praktischen Teil des Kurses.
Zur Mittagszeit verpflegen Sie sich selbst oder nutzen das günstige Angebot einer naheliegenden Gaststätte. Der Trainingsplatz ist auch nach Abschluss des Kurses für jeden Teilnehmer nutzbar.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme, eng anliegende Kleidung und ausreichende Getränke.
Hochwertige Bogen, Pfeile, Köcher und Zielscheiben werden gestellt. Leihgebühr für Bogen und Ausrüstung ist in der Kursgebühr enthalten.

K86840 12 UStd. 55,- €
1 Wochenende
Sa, 11.7.2015, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 12.7.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang Heitz

K86850 12 UStd. 55,- €
1 Wochenende
Sa, 26.9.2015, 13:30 – 18:00 Uhr
So, 27.9.2015, 10:00 – 16:00 Uhr
Wolfgang Heitz

► Sportschießen

Eine laute Form der Meditation

Sportschießen hat eine lange Tradition in Europa. Seit dem 11. Jahrhundert gibt es Schützengilden, die den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit Sportwaffen trainieren. Der sichere und verantwortungsvolle Umgang mit Sportwaffen hat auch für die Deutschen Schützenbund Lizenztrainer des Polizei-Sportvereins Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen e. V. oberste Priorität.
In diesem Anfängerkurs erlernen Sie in Theorie und Praxis Schritt für Schritt die Grundbausteine des sportlichen Schießens und setzen die erlernten Prinzipien an Luftpistole, Kleinkaliberpistole und Großkaliberpistole um. Der Kurs richtet sich an weibliche und männliche Schießsportinteressierte ab dem 16. Lebensjahr (Großkaliberpistole ab dem 18. Lebensjahr).
Der Unterricht wird mit einer Kursstärke von maximal 6 Personen und ausschließlich Indoor in der IWS-Halle, Brunhildenstr. 55 durchgeführt.
Bei erfolgreicher Teilnahme wird eine Urkunde ausgestellt. In Kooperation mit dem PSV Grün-Weiß Wiesbaden e. V. und der Interessengemeinschaft Wiesbadener Schützen.
Keine Ermäßigung möglich.
Die Munition für Luftpistole ist im Kurspreis enthalten. Kleinkalibermunition (3,- €/50 Schuss) und ggf. Großkalibermunition (12,-/50 Schuss) werden von den Teilnehmer/innen zusätzlich nach Verbrauch gezahlt.

K86860 26,67 UStd. 80,- €
10 Abende, ab 21.9.2015
Mo, 18:30 – 20:30 Uhr
Jochen Meyer

► Selbstverteidigung und Kampfsport

► Shotokan Karate

Dieser Kurs führt Sie in das traditionelle Shotokan Karate ein. Sie trainieren gemeinsam mit verschiedenen Gürtelgraden und erlernen so die Grundtechniken. Mit dem Training der Kampfkunst gewinnen wir an Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Außerdem können wir unser Selbstbewusstsein und unsere Konzentrationsfähigkeit stärken. Das Mindestalter beträgt 14 Jahre.
Der Kurs findet in Kooperation mit Karate Dojo Musokan e. V. in der Sporthalle Anton-Gruner-Schule, Lehrstr. 10 in Wiesbaden statt.
Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Es wird barfuß trainiert.

K86940 20 UStd. 60,- €
10 Abende, ab 7.9.2015
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Beril Aral

► Taekwondo

Selbstverteidigung und Fitness

Einsteigerkurs für Frauen und Männer um die 40 und darüber (50, 60, ...), die ihre Fitness und Reagibilität auf- und ausbauen wollen.
Sie werden altersgemäß in die Techniken und vielfältigen Bewegungskoordinationen eingeführt und steigern Ihre Fitness. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Leistungsgrade bis zum Schwarzgurt und erfahren so, was auch Sie noch alles in dieser Sportart erreichen können.
Mit Taekwondo arbeiten Sie dem körperlichen und geistigen Abbau entgegen und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre vitale Präsenz. Nach Abschluss des Kurses, der auch in den Herbstferien stattfindet, besteht die Möglichkeit die erste Gürtelprüfung zu absolvieren.
Der Kurs findet in Kooperation mit der Budo-Schule Wiesbaden e.V. in der Turnhalle Bären, Schultheißstr. 19 in Wiesbaden-Bierstadt statt.
Trainiert wird barfuß in bequemer, leichter Sportkleidung.

K86950 18,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 19:00 – 20:45 Uhr
Klaus Wehnert

► Modern Defence

- einfach, direkt, kompromisslos

Modern Defence ist ein reines Selbstverteidigungskonzept, welches an das Wing Tjuen System angelehnt ist und durch andere Konzepte und Sichtweisen angereichert wurde. Wer auf der Suche nach einer einfachen, schnell erlernbaren, aber auch effektiv anwendbaren Selbstverteidigung ist, sollte diesen Kurs besuchen.
Nicht das Vermitteln von komplexen Techniken, sondern die Einfachheit und Direktheit der Handlung ist hier Schwerpunkt. Bei Modern Defence wird sich nicht wie in der Kampfkunst üblich mit Formen und Philosophien auseinandergesetzt, es geht um die logische Anwendbarkeit.
Vermittelt werden Grundlagen der Selbstverteidigung, deren Lösungen nicht nur einfach zu erlernende Techniken sind, sondern auch psychologische Einblicke in die Materie bieten. (Sportliche) Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dieser Kurs ist für Frauen und Männer ab 14 Jahren geeignet. Der Kurs findet im Alfred-Delp-Haus, Tannhäuser Str. 44 in Wiesbaden statt.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und Hallenturnschuhe.

K86960 13,33 UStd. 56,- €
10 Abende, ab 13.10.2015
Di, 20:00 – 21:00 Uhr
Tobias Beck

► Mach mich nicht an!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (WENDO)

Frauen erleben immer wieder Situationen, in denen sie gegen ihren Willen verbal und/oder körperlich angemacht und belästigt werden ... im Büro, auf der Straße, in der Kneipe, bei Festen etc.
In diesem Kurs können Frauen lernen, auf solche Übergriffe zu reagieren und sich entsprechend zu wehren. Neben Informationen und Gesprächen über verschiedene Formen der alltäglichen Gewalt gegen Frauen bietet der Kurs sowohl Verhaltenstraining (Rollenspiel-Übungen,

Selbstbehauptungstraining an exemplarischen Situationen, psychische Vorbereitung) als auch Körpertraining (Techniken der Selbstverteidigung WENDO) an.
Ziel des Kurses ist es, das Vertrauen in die eigenen Kräfte sowie den Willen und die Fähigkeit, sich effektiv zu wehren, zu entwickeln bzw. zu stärken, um sich auch als Frau angstfrei und selbstsicher bewegen zu können. Dieses Seminar ist für alle Frauen geeignet, ob jung oder alt, sportlich oder nicht, mit oder ohne Einschränkungen, für jede wird nach individuellen Möglichkeiten geschaut.
Die Dozentin ist Dipl.-Sozialpädagogin, Coach sowie Wendo-Trainerin und -Ausbilderin.
In Kooperation mit dem Kinder- und Jugendzentrum Georg-Buch-Haus, Koordinationsstelle: Echt & Stark
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Gymnastikschläppchen, eine Decke sowie Getränke und Verpflegung für die Pausen (Pausenzeiten nach Vereinbarung).

K86970 12 UStd. 65,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 18:30 – 21:30 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Anke Thomasky

▶ TANZ

Das Erlernen von Tanzschrittfolgen und deren Koordination mit Takt und Musik sprechen Hirnregionen an, die i. d. R. weniger genutzt werden. Dies fördert – durch verschiedene Studien belegt – die geistige Flexibilität und trägt dazu bei, lernfähiger zu sein und neuen Herausforderungen im Beruf sowie im alltäglichen Leben besser begegnen zu können.

▶ Klassisches Ballett

In diesem Kurs geht es darum, Ihnen die Bewegung und Harmonie des Balletts im Einklang mit der Musik näher zu bringen. Neben Körperhaltung und Koordination der Bewegungsabläufe wird die Basis der Tanztechnik vermittelt. Unabhängig vom Alter wendet sich dieser Kurs an alle Erwachsenen, die Freude am Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Dozentin ist staatlich geprüfte Bühnentänzerin.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Ballett- oder Gymnastikschuhe.

K87010 16 UStd. 56,- €
8 Abende, ab 9.10.2015
Fr, 17:30 – 19:00 Uhr
Corinna Schwesig-Eufinger

▶ Gesellschaftstanz

Mit fünf Tänzen sicher über das Parkett: Cha Cha, Rumba, Jive, Langsamer Walzer und Foxtrott. Im Einsteiger-Workshop werden die Basics in den wichtigsten Gesellschaftstänzen und kleine Figuren-/Schrittkombinationen erlernt.
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,- pro Person)
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung.

K87100 8 UStd. 51,- €
1 Wochenende
Sa, 5.12.2015, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 6.12.2015, 11:00 – 14:00 Uhr
N. N.

▶ Disco-Fox Grundkurs

Der Disco-Fox gehört zu den beliebtesten Tänzen einer Tanzveranstaltung und das kommt nicht von ungefähr. Er bietet viel Freiheit für Improvisation und Integration anderer Tanzelemente (z. B. Foxtrott, Swing, lateinamerikanische Tänze). Rasch und sicher werden Sie Schritte, Styling und Figuren erlernen.
Inhalt: Grundschritte, Rechtsdrehung, Windmühle, He goes she goes, Abklatscher, Schal und Styling
Anmeldung ist nur paarweise möglich (€ 51,- pro Person).
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Ihnen angenehme lockere Kleidung.

K87150 8 UStd. 51,- €
1 Wochenende
Sa, 7.11.2015, 15:00 – 18:00 Uhr
So, 8.11.2015, 11:00 – 14:00 Uhr
N. N.

▶ Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Anfängerinnen

Der orientalische Tanz gehört zu den ältesten weiblichen Tanzformen der Welt. Die fließenden und weichen Bewegungen laden ebenso wie die temperamentvollen und schnellen Elemente zum kreativen Spiel mit dem eigenen Körper ein.
Nach einem ausgiebigen Warm-up kann man sich beim Erlernen der ersten Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes zunächst davon überzeugen, dass es leichter ist, als man vielleicht denkt. Die Technik des Isolierens einzelner Körperregionen – nicht nur des Bauches! – wird mit gezielten Entspannungs- und Haltungsübungen geübt und in den so typischen Hüftbewegungen ausprobiert. Der permanente Wechsel von Anspannung und Loslassen in den Bewegungen ist auch über den Tanz hinaus eine wunderbare Erfahrung für das tägliche Bewegungsverhalten. Im Unterricht steht die Freude an der Bewegung mit ihrer motivierenden Wirkung im Vordergrund. Dazu trägt auch die orientalische Musik mit ihren faszinierenden Rhythmen erheblich bei.

K87300 20 UStd. 75,- €
10 Abende, ab 8.9.2015
Di, 20:00 – 21:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

L87310 8 UStd. 51,- €
1 Wochenende
Fr, 15.1.2016, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 16.1.2016, 10:00 – 13:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

▶ Orientalischer Tanz

Bauchtanz für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs geht es darum, die bekannten Bewegungen des Orientalischen Tanzes zu vertiefen und zu verfeinern. Der Unterrichtsaufbau ist größtenteils ähnlich wie beim Anfängerkurs, allerdings werden hier nun die Bewegungen schon mehr kombiniert und im Endeffekt in einer kleinen Choreographie verarbeitet. So kann das Tanzen durch das zusammenhängende Üben immer fließender und harmonischer werden. Es besteht außerdem die Möglichkeit, erste Erfahrungen mit dem Schleier oder dem Tanzstock zu machen. Diese wichtigen Tanzrequisiten sind im Studio ausreichend vorhanden. Auch Hintergrundinformationen rund um den Orientalischen Tanz kommen verstärkt zum Zuge und ermöglichen ein tieferes Eintauchen in die faszinierende Kultur des Orients.
Das besondere Lebensgefühl, welches sich in diesem Tanz des Ostens ausdrückt, ist für „uns“ hier oftmals eine erstaunliche und bereichernde Erfahrung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen und ein großes Tuch für die Hüfte.

K87320 12 UStd. 47,- €
Studio Balance, Henkellstr. 16
6 Abende, ab 30.9.2015
Mi, 20:00 – 21:30 Uhr
Beate von Gruenewaldt

▶ Samba Rock

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Eine geniale Mischung der Fünfzigerjahre, Samba Rock.
Der Klang der elektrischen Gitarre und des Tamburin erzeugen einen markanten unwiderstehlichen Rhythmus, der regelrecht dazu drängt sich zu bewegen und die Lebensfreude weckt. Vor allem Menschen, die Samba und Rock ‚n‘ Roll lieben, werden sich in diesem Kurs wohl fühlen.
Die Tanzchoreografie wird langsam aufgebaut und am Anfang mit vielen Kräftigungsübungen begleitet, um Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Zum Ausklang jeder Kursstunde wird die Bauch- und Rückenmuskulatur durch präzise Übungen sanft entspannt und gedehnt, um in der nächsten Stunde noch mehr Spaß und Flexibilität

beim „Samba-rocken“ zu haben.
Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio de Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.
Bitte mitbringen: feste Sportschuhe, Handtuch und ggf. Wasser.

K87400 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 22.9.2015
Di, 20:10 – 21:10 Uhr
Paula Kacnik

► Salsa – mal ohne Partner!

Salsa drückt ein einzigartiges Lebensgefühl aus und ist auf der ganzen Welt als feurig, spritzig und erotisch bekannt. Mit seinen zahlreichen Tanzstilen ist Salsa immer wieder anders und wird nie langweilig. Dabei ist nicht nur der Hüftschwung schön anzusehen, beim Tanzen ist der Einsatz des gesamten Körpers gefragt. So hat man neben dem Urlaubsfeeling auch noch etwas für die Koordination, Kräftigung und Beweglichkeit getan.
In diesem Kurs lernt ihr Salsa tanzen – mal ohne Partner. Alle Bewegungen werden strukturiert und aufeinander aufgebaut vermittelt. Der Kurs beginnt mit einem kleinen Aufwärmprogramm, Körperisolationsübungen und Rhythmusschulung. Letztendlich ist Salsa etwas, was man nicht verstehen, sondern fühlen muss. Probiert es aus... Salsa wird Euch nicht mehr loslassen!
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.

K87430 16,67 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

L87430 15 UStd. 59,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 19:00 – 20:15 Uhr
Filipe Ferreira

► Latin Dance Workout

Lass Dich mitreißen, denn hier ist ein neues Latin Dance Workout angesagt!
Die heißen Rhythmen dieser Kombination aus lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen bringen Dir viel Spaß an der Bewegung. Du trainierst Deinen Körper extrem effizient und verbrennst automatisch viele Kalorien! So kommst Du ganz einfach und effektiv zu Deiner Traumfigur!
Bitte mitbringen: (Tanz-)Schuhe mit glatter Sohle oder dicke Socken, ein Handtuch und etwas zu trinken.

K87440 16,67 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

L87440 15 UStd. 59,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 20:15 – 21:30 Uhr
Filipe Ferreira

► Latin Jazz Dance

Bei diesem Tanzkurs handelt es sich um eine dynamische Verbindung von Jazz Dance und Latino Rhythmus, in die die Körperhaltung und -koordination einbezogen werden. Neben einem Aufwärmtraining und Isolationsübungen werden einfache Schrittkombinationen vermittelt mit dem Ziel eine Tanz-Choreografie zu erarbeiten.
Dieser Kurs ist für alle Tanzliebhaber/innen geeignet, die Lust auf etwas Neues haben.
Die Dozentin ist Absolventin der brasilianischen Ballett-Kunst-Akademie in Rio De Janeiro sowie Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance.

K87460 16 UStd. 53,- €
12 Abende, ab 22.9.2015
Di, 19:00 – 20:00 Uhr
Paula Kacnik

► Tango Argentino

Der aufregendste Paartanz der Welt

Diese argentinische Urform ist ein frei improvisierter Tanz; das gemeinsame Musikempfinden und das wortlose Aufeinandereingehen stehen im Vordergrund. Für alle, die die spannungsgeladene Harmonie zwischen Mann, Frau, Raum und Musik erleben möchten, die mehr wollen als „Schritte tanzen“. Das ist tanzbar für jeden, der es lernen will.
Dieser Kurs ist für Einsteiger/innen ohne Vorkenntnisse gedacht. In den zwei Tagen erarbeiten wir uns die Grundlage dieses Tanzes, um mit dem Erlernten auch jetzt schon genussvoll im Tango-Salon tanzen gehen zu können.
Bitte melden Sie sich nur paarweise an (€ 51,- pro Person!).

K87500 8 UStd. 51,- €
1 Wochenende
Sa, 28.11.2015, 14:00 – 17:00 Uhr
So, 29.11.2015, 14:00 – 17:00 Uhr
Peter Ellenbogen, Brigitte Ellenbogen

► Stepptanz-Wochenende

Für Anfänger/innen mit und ohne Stepptanz-Vorkenntnisse bietet dieses Wochenende Gelegenheit zum Reinschnuppern: Wir werden uns mit den grundlegenden Fußtechniken beschäftigen, ein paar kleine Choreographien erarbeiten und uns im Improvisieren üben – das schult das Ohr! Damit sich die Füße bei der ungewohnten Betätigung wohlfühlen, gehört etwas Pflege des Bewegungsapparates genauso zum Programm wie musikalisches Hintergrundwissen über Jazz-Musik, denn im Stepptanz ist der Tänzer ja auch Schlagzeuger. Natürlich dürfen auch Ausflüge in verschiedene Stilarten und Hintergrundinfos über bekannte Tänzer aus Vergangenheit und Gegenwart nicht fehlen, denn seit den 30er Jahren hat sich viel verändert, und der Stepp ist heute moderner denn je. Bitte Füße, Ohren und Schuhe mit Ledersohle mitbringen.
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohle.

K87700 8 UStd. 51,- €
Fiddle & Feet School of Dancing, Dantestraße 1
1 Wochenende
Sa, 7.11.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 8.11.2015, 10:00 – 13:00 Uhr
Natalie Westerdale

► Irish Stepdancing

Tanzen à la Riverdance – mit Live-Begleitung

Wer sich für die Dynamik der fliegenden Füße interessiert, die Riverdance und Lord of the Dance so populär gemacht hat, der ist hier richtig. Die Perfektion ist zwar unerreichbar schwer, aber aller Anfang beim irischen Stepptanz ist leicht: Die Basisschritte von Jigs und Reels sind auch für Anfänger/innen leicht zu erlernen. An diesem Wochenende werden wir neben den Grundlagen für diesen Tanzstil eine kleine Softshoe-Schrittfolge und kleine Übungssequenzen für Hardshoe erlernen.

Gesundheit und Natur
Tanz / Wassersport

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o. Ä. und ein Paar festsitzende Schuhe mit harter Leder- oder Plastiksohle.

K87710 8 UStd. 77,- €
Fiddle & Feet School of Dancing, Dantestraße 1
1 Wochenende
Sa, 7.11.2015, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 8.11.2015, 13:30 – 16:30 Uhr
Natalie Westerdale, Ed Westerdale

▶ Aus der Schatzkiste – Internationale Folklore

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben, die beim Tanzen vom Alltag abschalten und ‚die Seele baumeln lassen' wollen und die musikalisch in andere Kulturen eintauchen möchten.
Einmal im Monat die „Schatzkiste" öffnen und einfache bis anspruchsvolle Tänze – vorwiegend im Kreis – miteinander genießen. Von Kanada bis nach Russland und vom Schwarzen Meer bis zum Roten Meer wird uns die Tanzreise führen.
Termine: 10.9., 8.10., 12.11., 17.12.2015 und 14.1.2016.
Die Dozentin ist staatl. anerkannte Musikpädagogin und Dipl.-Religionspädagogin.
Bitte mitbringen: Turnschuhe

Astrid Hamm
geb. 1957 in Wiesbaden, examinierte Musikpädagogin, Dipl.-Religionspädagogin, Erwachsenenbildnerin in der Evangelischen Kirche, seit 26 Jahren Referentin an der Wiesbadener Volkshochschule für Internationale Folkloretänze
Zahlreiche Tanzreisen haben sie im Laufe von 30 Jahren nach Südost-Europa und nach Israel geführt und durch kontinuierliche Weiterbildung zu einer Expertin auf ihrem Gebiet gemacht. Sie vermittelt traditionelle Tänze und Lieder aus aller Welt, schwerpunktmäßig aus Südost-Europa und Israel.
Mit fundiertem Wissen, großem didaktischen Geschick und vor allem mit ansteckender Freude am Tanzen und Unterrichten macht sie jeden Kurs zu einem besonderen Erlebnis.
Ihr Motto:
Leichtigkeit und Lebensfreude pur erleben – dabei Eintauchen in die faszinierenden Rhythmen und Klänge anderer Kulturen. Tanzen soll schon beim Lernen Freude machen!

▶ Internationale Folkloretänze I

Leichte Tänze: für Neugierige zum Kennenlernen und für ‚alte Hasen' einfach zum Genießen.

K87750 6,67 UStd. 23,- €
5 Abende, ab 10.9.2015
Do, 19:00 – 20:00 Uhr
Astrid Hamm

▶ Internationale Folkloretänze II

Anspruchsvollere Tänze: für Tanzerfahrene, die sich gerne so richtig ‚austoben' möchten.

K87760 10 UStd. 35,- €
5 Abende, ab 10.9.2015
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Astrid Hamm

▶ Meditativer Ausdruckstanz

Der meditative Ausdruckstanz beginnt mit achtsamer Körper- und Selbstwahrnehmung. Über den Kontakt mit der inneren Beobachterin lassen wir Bewegungen zu, die im gegenwärtigen Moment entstehen wollen – zunächst ganz ohne Musik, aber in Verbindung mit dem Atem. Nach einer Tiefenentspannung am Nachmittag geben wir uns den Rhythmen der Musik hin, sodass wir nicht nur die Tänzerin sind, sondern ganz zum Tanz werden.
Ohne Vorkenntnisse oder Erfahrung von Tanztechniken gelangen wir so vom „Ich bewege mich" zum „Ich werde bewegt".
Die Kursleiterin ist Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTD).

L87800 8 UStd. 49,- €
30.1.2016
Sa, 10:00 – 16:30 Uhr
Petra von Kries

▶ Den Stress wegtanzen

Tanzen macht Spaß, entspannt und der Kopf wird wieder frei.
Dieser Tag dient der Stressverringerung durch achtsame und dynamische Ansätze aus Tanz und Therapie. Das Herausfinden persönlich hilfreicher Möglichkeiten über Bewegung ermöglicht, ruhiger, gelassener und präsenter zu sein. Erste Strategien für die Übertragung in den Alltag können gemeinsam entwickelt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme, rutschfeste Socken oder Hallenturnschuhe.

L87810 8 UStd. 46,- €
16.1.2016
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Claudia Ottmann

▶ WASSERSPORT

▶ Paddeln Afterwork

Gehören Sie zu den Menschen, die am Feierabend aktiv Natur und Stadt einmal von einer anderen Seite erleben möchten? In einem Grundkurs können Sie paddeln lernen. In einer ersten theoretischen Kurseinheit erhalten Sie in den Räumen der vhs die notwendigen Kenntnisse über Bootskunde und Gewässerkunde und eine intensive Sicherheits-Einweisung. Dann geht es nach Schierstein aufs Wasser, in 2er-Kajaks oder – je nach gewonnenem Kenntnisstand – im 1er-Kajak. Schwimmweste, Paddel und Boot werden gestellt. Umkleiden und Duschen sind vorhanden. Voraussetzung ist natürlich, dass Sie schwimmen können.
In Kooperation mit dem Wassersportverein Wiesbaden-Schierstein.
Bitte ab 2. Kurstermin mitbringen: leichte Sportbekleidung, trockene Wechselkleidung, Handtuch, leichtes Schuhwerk, das auch einmal nass werden darf.

K88460 13,33 UStd. 55,- €
5 Abende, ab 21.7.2015
Di, 18:30 – 20:30 Uhr
Markus Hübenthal

▶ Sportschifffahrt

Tag der Offenen Tür

Leitung: Reinhard Beer, Henry Klotz, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Claus Sauer,
Doris Schmidt, Ingobert Walter
Info-Telefon: (0611) 466858 (Sumi Krupp)
Das Interesse am Wassersport nimmt seit einiger Zeit enorm zu. Damit steigt auch die Bedeutung der Sportbootführerscheine. Parallel hierzu haben sich aber auch die gesteigerten Anforderungen der Prüfungskommissionen an die Prüflinge von Jahr zu Jahr entwickelt. U. a. ist Prüfungsvoraussetzung bei den Wassersportpflichtführerscheinen das Farbunterscheidungsvermögen von rot-grün. Bedenken Sie, dass die Kriterien beim Sehtest enger gefasst sind als beim Kfz-Führerschein.
In den einzelnen Kursen des vorliegenden vielfältigen Kursprogramms, das von Sumi Krupp nach 30 Jahren Ausbildungserfahrungen im Wassersport ausgearbeitet wurde, lernen Sie alles, was

Sie zum erfolgreichen Erwerb des jeweiligen Bootsführerscheins können und wissen müssen. Die nachfolgenden wassersportlichen Theoriekurse werden über die vhs gebucht und finden überwiegend in deren Räumlichkeiten statt. Die Praxisfahrstunden können Sie unabhängig von der vhs persönlich mit den Kursleitern im Kurs vereinbaren.
Wenn Sie gerne mehr über Ausbildung, Ausbilder und die Boote wissen möchten, sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Tag der offenen Tür: Hier haben Sie die Möglichkeit, die Ausbilder und die Prüfungsboote näher kennen zu lernen. Unter fachlicher Anleitung können Sie mit einer Segeljolle ein paar Runden im Schiersteiner Hafen drehen sowie mit einem Motorboot auf dem Rhein spazieren fahren. Ebenso bekommen Sie am Infostand Auskünfte über die abgedruckten Führerscheinkurse, Navigationszeugnisse und Sprechfunkzeugnisse. Kurzum, an diesem Wassersport-Schnuppertag erfahren Sie alles Wissenswerte über die Praxis-Ausbildung aus einer Hand.
Treffpunkt: Hafenpromenade Schierstein nahe Eisstand/Hafenstraße
Unbedingt Terminkalender wegen der Segelpraxistermine, die bereits einen Tag später stattfinden können, mitbringen!

K88510 2,67 UStd. gebührenfrei
30.8.2015
So, 17:00 – 19:00 Uhr
Lalasa Lezius, Sumi Krupp

▶ Kurs A 1

Segeln lernen für Anfänger auch ohne Prüfung

Auf Segeljollen lässt sich Segeln von Grund auf besser lernen als auf großen Yachten. Dieser Segelkurs vermittelt unter anderem folgende Fertigkeiten und Kenntnisse:
Segel setzen, bergen, reffen, Kurse steuern mit entsprechender Segeleinstellung, Bedienung von Schwert, Ruder, Pinne, Lenzeinrichtung, An- und Ablegen, Boje über Bord-Manöver, Ankern, Wenden, Halsen, Beidrehen, Rückwärtssegeln, Ausweichregeln, Knoten, Gewichtstrimm, Stützruder usw. Kurz gesagt: In diesem Segeltraining wird der fachgerechte Umgang mit dem Fortbewegungsmittel Segeljolle gezeigt und geübt, damit man sich auch als Anfänger auf einem Segelboot wohl fühlt.
Die Kursgebühr (€ 16,-) umfasst 1 Theorieabend. Die Zeiten für die Segelstunden sind individuell wählbar. Sie können dabei so viel oder so wenig segeln wie Sie möchten. € 15,- pro Segelstunde. (Tel.: 0611-466858).
Wir werden am Theorieabend ein Lehrbuch für ca. 20,- € empfehlen und anbieten. Es entstehen keine weiteren Kosten.
Keine Ermäßigung möglich!
Bitte bringen Sie Ihren Terminkalender (zur Absprache Segelstunden) mit.

K88520 3,67 UStd. 16,- €
31.8.2015
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Ingobert Walter

▶ Kurs A 2

Sportbootführerschein Binnen für Segel und Motor

Der SBF Binnen für Flüsse, Binnenseen und Kanäle.
Das internationale Zertifikat A
Der Kurs Binnen vermittelt Ihnen die entsprechenden Knoten, Ausweichregeln, Nebelsignale, Lichtzeichen, Hafenmanöver, Gesetzeskunde und vieles mehr. Er endet mit einer Theorie- und Praxisprüfung, die innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen abgenommen wird.
Nicht nur Segelboote, auch Motoryachten bis zu 15 Meter Länge dürfen Sie mit diesem Führerschein des DSV (Deutscher-Segler-Verband) auf Flüssen, Seen und Kanälen fahren. Dieser Segelschein A mit Motorteil ist der amtliche Sportbootführerschein Binnen. Alle beim A1-Segeltraining beschriebenen Inhalte sind auch Schwerpunkte im A2-Kurs.
Beim Segel-A2-Kurs verläuft die Praxisausbildung besonders intensiv und umfangreich auf Segeljollen im Schiersteiner Hafen.
Die Kursgebühr beträgt 118,- €.
Hinzu kommen
Prüfungskosten: € 94,-
Sehtest: ca. € 20,-
Fachbuch: ca. € 20,-
sowie 15,- Euro pro Segelfahrstunde (rechnen Sie mit maximal 36 Segelfahrstunden, falls Sie noch nie gesegelt sind).
Die Segelfahrstunden sind individuell wählbar; Sie können auch mehr oder weniger segeln. Ebenso verhält es sich bei den 3 – 5 Motorbootfahrstunden: € 48,- pro Fahrstunde
Die genauen Zeitangaben für die Theorieabende werden im vhs Programm für das 1. Halbjahr 2016 veröffentlicht. Kursbeginn wird voraussichtlich März 2016 sein, Prüfungstag wahrscheinlich Ende Juni 2016.

▶ Kurs B

Der Sportbootführerschein Binnen – SBF Binnen unter Motor

Das internationale Zertifikat A
Der Sportbootführerschein Binnen ist das „Internationale Zertifikat A“ und der amtliche Pflichtführerschein für das Befahren von Flüssen, Binnenseen und Kanälen in der Bundesrepublik Deutschland. Er gilt für Sportboote und Yachten mit Maschinenantrieb bis zu 15 m Gesamtlänge. Die Führerscheinpflicht hat sich Ende 2012 geändert. So bleibt sie auf dem Rhein und den Landesgewässern unverändert für Motorboote und Yachten bei 3,68 kW (5 PS) bestehen. Auf dem Bodensee gilt die Führerscheinpflicht ab 4,4 kW (6 PS) und ab 12 m² Segelfläche. In den Berliner Gewässern gilt generelle Führerscheinpflicht und ab 3 m² Segelfläche. Auf den anderen Gewässern gilt der Bootsführerschein ab 11,03 kW (15 PS).
Erlangen kann man diesen Führerschein ab dem vollendeten 16. Lebensjahr.
Der Kurs vermittelt Kenntnisse in Gesetzeskunde, Ausweichregeln, Sicherheit, Fahrwasser- und Sichtzeichen, Lichterführung, Schallsignale, Wetterkunde, Motorkunde und Technik sowie das Erlernen wichtiger Knoten und prüfungsrelevanter Manöver. Aus der Theorieprüfung zum Sportbootführerschein Binnen wird der „allgemeine Teil“ (Teil A mit 72 Fragen) auch auf den Sportbootführerschein See anerkannt.
Zur praktischen Ausbildung gehören eine ausführliche Bootseinweisung im Schiersteiner Hafen und erfahrungsgemäß 3 bis 5 Motorbootfahrstunden. Hierzu tragen Sie bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und Schuhe mit heller und weicher Sohle. Die Theorie- und Praxisprüfung findet innerhalb eines Tages im Schiersteiner Hafen statt. Aus der Praxis werden ebenfalls Teile (z. B. seemännischen Knoten) auf den SBF See anerkannt und müssen nicht noch einmal nachgewiesen werden.
Im Ausland wird das Zertifikat nicht nur anerkannt, sondern auch verlangt (z. B. in Frankreich und den Niederlanden).
Info-Tel.: 374371 oder 0173-7 888 350 (Kursleiter)
Kursgebühr: € 107,-
Fahrstunde: € 48,-
Prüfungskosten € 98,-
Ärztliches Zeugnis: ca. € 20,-
Fachbuch: ca. € 20,-

1. Kurs

Theorie: Di 28.7., Di 4.8., Do 6.8., Di 11.8., Di 18.8., Di 25.8.2015
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Keine Ermäßigung möglich!

K88594 22 UStd. 107,- €
6 Theorieabende, ab 28.7.2015
Di, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

2. Kurs

Theorie: Do 3.9., Do 10.9., Do 17.9., Di 22.9., Do 24.9. und Di 29.9.2015
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Keine Ermäßigung möglich!

K88595 22 UStd. 107,- €
6 Theorieabende, ab 3.9.2015
Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

3. Kurs

Theorie: Do 1.10., Do 12.10., Do 15.10., Do 22.10., Di 27.10. und Do 5.11.2015
Prüfung: zeitnah nach Kursende
Keine Ermäßigung möglich!

K88596 22 UStd. 107,- €
6 Theorieabende, ab 1.10.2015
Do, 19:00 – 21:45 Uhr
Henry Klotz

▶ Kurs C

Sportbootführerschein See

Der Sportbootführerschein See ist derzeit der einzige staatliche Pflichtführerschein für das Befahren von Meer, Küste und Hochsee. Dieser Führerschein ist Voraussetzung für das Führen einer Motor- oder Segelyacht mit mehr als 15 PS. Der Kurs vermittelt Kenntnisse in: Betonnung von Fahrwassern und Schifffahrtswegen, Kennung und Scheincharakteristik von Leuchttürmen, Navigation, Wetterkunde, Motormanöver, Knoten, Schallsignale, Ausweichregeln, Sicherheit, Gesetzeskunde etc. Ebenso prüfungsrelevant ist das Lesen von Seekarten.
Die Theorie- und Praxisprüfung wird innerhalb eines Tages am Schiersteiner Hafen und auf dem Rhein abgenommen.
Kursgebühr: € 176,-
Prüfungskosten: € 98,-
Hinzu kommen für die Motorbootfahrstunden: € 48,- pro Fahrstunde
Fachliteratur: ca. € 36,-
Theorie: Mo 7.9., 14.9., 21.9., 28.9., 5.10., 12.10.2015, 19:00 – 21:45 Uhr
Sa/So, 12./13.9.2015, jeweils 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr in Walluf, Rheingau
Prüfung: Oktober 2015
Info-Tel.: 06123 72847 oder 0170 2848466 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

K88610 38 UStd. 176,- €
10 Theorietermine, ab 7.9.2015
Mo, 19:00 – 21:45 Uhr
Reinhard Beer, Sumi Krupp, Lalasa Lezius, Doris Schmidt

▶ Kurs D 1

Das internationale Short Range Certificate (SRC) für Seefunk

Kommunikatives Notfalltraining für Wassersportler an UKW Sprechfunkgeräten
Weltweit benötigt jeder Wassersportler, der ein Sprechfunkgerät benutzen will, ein entsprechendes Sprechfunkzeugnis. Für die Sportschifffahrt gibt es vorwiegend zwei UKW Sprechfunkzeugnisse; das UBI für Binnen und das Short Range Certificate (SRC) für die Küste.
Teilnahmevoraussetzungen: Mindestalter 15 Jahre sowie Englischgrundkenntnisse
Kursgebühr: 190,- €
Hinzu kommen Lehrmaterial: 47,50 €, bestehend aus einem SRC-Sript und einer Übungssoftware
Prüfungsgebühren: ca 95,- €
Die Kursgebühr beinhaltet zwei Sprechfunktheorietermine im Plenum: Fr, 13.11.2015, 19:15 – 21:30 Uhr und Sa, 14.11.2015, 14:00 – 18:30 Uhr sowie zwei Gerätepraxistermine in Kleingruppen halbtags sowohl am Sa 28.11.2015 als auch am So 29.11.2015. Bitte halten Sie sich das letzte Wochenende im November frei. Zu Kursbeginn wird eine Liste ausgelegt, in die Sie sich für die beiden Kleingruppentermine eintragen können.
Prüfungstermin: Dezember 2015
Keine Ermäßigung möglich!

K88620 15,67 UStd. 190,- €
4 Termine, ab 13.11.2015
Fr, 19:15 – 21:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

▶ Kurs E

Wetterkunde für Jedermann – Die Sprache der Wolken und des Himmels

Mit diesem Kurs wird der Blick zum angeblich so grauen Winterhimmel hochgradig interessant. Die Atmosphäre spricht eine sehr klare Sprache durch Wolkenformationen. Die unterschiedlichen Wolkenformationen teilen sehr deutlich mit, was gerade am Himmel los ist. So aktuell und noch dazu so lokal kann der Wetterbericht noch nicht sein und wohl auch in Zukunft nicht werden. Den neuesten Wetterbericht gibt's nicht von der Telekom. Der frischeste und aktuellste Wetterbericht hängt stets in der Luft, in Form von Wasser- oder Eiswolken, die es zu unterscheiden gilt. Dieses sehr kostengünstige Hobby der Wolkenbeobachtung steht für Segler, Piloten und Wanderer in einem allgemein anerkannt attraktiven Preis-Leistungs-Verhältnis, denn die verschiedenen Wolkentypen halten häufig ein, was sie versprechen.
Themenschwerpunkte sind: Erkennen und Deuten von Wolken anhand von Dias und Episkopbildern wie z. B. Stratus-, Cumulus-, Cirrus-, Mammatus-, Castellanus-, Lenticularis-Formen und -Unterformen sowie Hoch- und Tiefdruckgebieten, Trog- und Inversionswetterlagen, Thermik, Fronten, Warmluftsektoren, Böenwalzen, Vor- und Rückseitenwetter, ein wenig Wolkenphysik sowie das Lesen von Wetterkarten.
Termine: 31.1. und 14.2.2016. Keine Ermäßigung möglich!

L88800 6 UStd. 30,- €
2 Nachmittage, ab 31.1.2016
So, 15:45 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

▶ Kurs H

Die SKS-Theorie zum Sportküstenschifferschein

Der Theoriekurs zum internationalen Zertifikat C mit kostenlosem SKS-Infoabend am 14.12.2015, 19:30 Uhr (Anmeldung unter K88825) in der vhs nicht nur für Segler, sondern auch für „nur" Motorbootfahrer.
Teilnahmevoraussetzung ist der Besitz des Sportbootführerscheins See.
Aufbauend auf den Kenntnissen des Sportbootführerscheins See werden in der SKS-Prüfung die Themen Wetter- und Gezeitenkunde, Navigation, Seemannschaft und Schifffahrtsrecht wesentlich vertieft behandelt.
13 Theorietermine: 16.1., 17.1., 22.1., 29.1., 30.1., 31.1., 5.2., 12.2., 13.2., 14.2., 19.2., 26.2., 28.2.2016
6 Freitage, 18:30 – 21:30 Uhr
3 Samstage, 15:00 – 18:00 Uhr
4 Sonntage, 10:00 – 14:00 Uhr
Während des Unterrichts finden sehr viele navigatorische Generalproben von den TeilnehmerInnen an der Nordseekarte statt.
Prüfungstermine ab März 2016
Kursgebühr € 230,- zuzüglich Prüfungsgebühren (74,- €) und zahlreiche Lehrmaterialien, die zum Kursbeginn am 16.1. gekauft werden können.
Info-Telefon: 0611 466858 (Kursleiter)
Keine Ermäßigung möglich!

▶ Infoabend zum SKS-Theoriekurs

K88825 1,33 UStd. gebührenfrei
14.12.2015
Mo, 19:30 – 20:30 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

▶ SKS-Theoriekurs

L88830 57,33 UStd. 230,- €
13 Theorietermine, ab 16.1.2016
Sa, 10:00 – 13:00 Uhr
Sumi Krupp, Lalasa Lezius

▶ Kurs K

Segeljollenkentertraining und Sicherheitsseminar

Das Seminar zeigt verschiedene Methoden, wie gekenterte Jollen wieder aufgerichtet werden können. Die Hauptgefahren für Mensch und Material werden praxisgerecht dargestellt, z. B.:
- Wieso Segler unter die Segel einer gekenterten Jolle geraten können
- Wann man im Wasser schwimmend und von Segeln bedeckt sehr gut atmen kann
- Wann man in fast der gleichen Situation Luftprobleme bekommt
- Unter welchen Umständen helfende Motorboote in das Cockpit einer gekenterten Jolle hineinfahren sollten, um diese wieder aufzurichten.

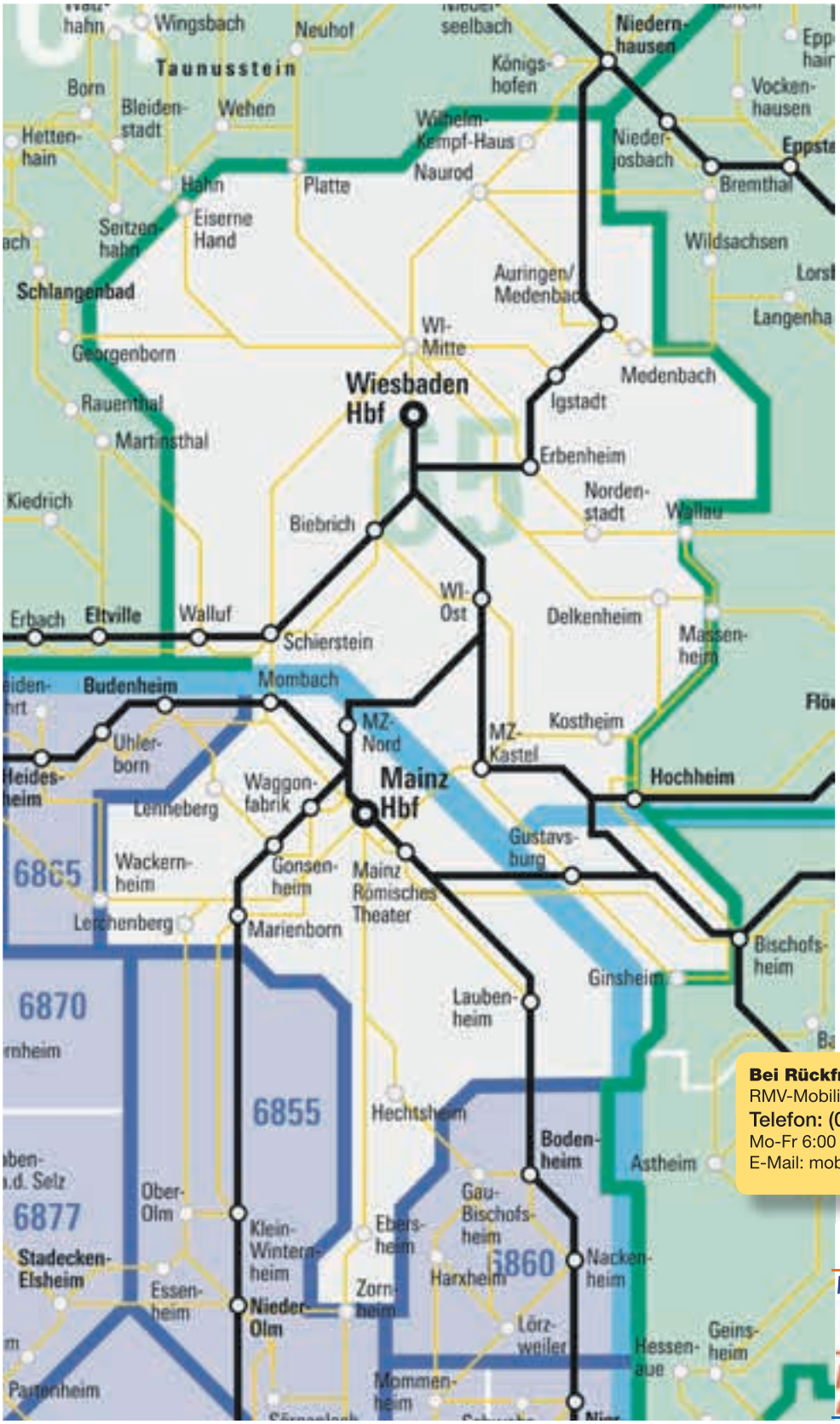
Bringen Sie bitte Badesachen mit, wenn Sie nicht nur passiv, sondern auch aktiv teilnehmen möchten. Anmeldung und Vereinbarung über Treffpunkt: Sumi Krupp, Info-Tel.: (0611) 466858

L88850 7,33 UStd. 24,- €
Schiersteiner Hafen
26.6.2016
So, 10:30 – 16:00 Uhr
Sumi Krupp

Gebiet des VMW-Verbundes

Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden

ESWE-Verkehrsgesellschaft mbH & Mainzer Verkehrsgesellschaft mbH



Das **KombiTicket** der vhs Wiesbaden gilt **ausschließlich** in Verbindung mit vhs-Bildungsangeboten für **Buslinien im gesamten weiß unterlegten Tarifgebiet** **65** (inklusive der Grenzhaltestellen) der ESWE-Verkehrsgesellschaft und der Mainzer Verkehrsgesellschaft.

Bei Rückfragen:
RMV-Mobilitätszentrale Wiesbaden
Telefon: (0611) 450 22-450
Mo-Fr 6:00 bis 20:00 / Sa: 10:00 bis 17:30 Uhr
E-Mail: mobilitaetszentrale@eswe-verkehr.de

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

www.vhs-wiesbaden.de

Akademie für Ältere

Die Akademie für Ältere ist eine
Abteilung der Volkshochschule Wiesbaden e. V.
Geschäftsführerin:
Marianne Latsch, Telefon (06 11) 98 89-1 62
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

Darüber hinaus ist die Akademie für Ältere ein Kooperationsverbund von über dreißig Einrichtungen, deren gemeinsames Ziel es ist, qualifizierte Bildungsangebote nicht nur für, sondern von und mit älteren Menschen zu entwickeln, sie weiterhin ins gesellschaftliche Leben mit einzubeziehen und sie anzuregen, soziale Verantwortung zu übernehmen. Die Geschäftsführung dieses Verbundes obliegt der Volkshochschule Wiesbaden.

Das Gesamtprogramm der Akademie für Ältere, in dem auch die Angebote der Kooperationspartner verzeichnet sind, erscheint jeweils im August und gilt für den Zeitraum eines Jahres.
Auf den folgenden Seiten veröffentlichen wir die Veranstaltungen der vhs, die methodisch und/oder inhaltlich besonders für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer interessant sind.

Akademie
FÜR ÄLTERE

Gesellschaft	207
Kultur und Kreativität	210
EDV	212
Sprachen	213
Gesundheit und Natur	214

Akademie für Ältere

Marianne Latsch
Geschäftsführerin
der Akademie für Ältere

Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Telefon (0611) 98 89-162
E-Mail: mlatsch@vhs-wiesbaden.de

▶ Kooperationspartner Akademie für Ältere

- Akademie Frankenwarte Würzburg
- Anthroposophische Gesellschaft
- Arbeiterwohlfahrt (AWO), Kreisverband Wiesbaden e.V.
- Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie (WIE-GE)
- Bundesverband Seniorentanz e.V.
- Caritasverband Wiesbaden e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
- Deutsches Sozialwerk (DSW) e.V., Gruppe Wiesbaden
- Diakonisches Werk Wiesbaden
- Evangelische Erwachsenenbildung
- Evangelische Familienbildungsstätte
- Evangelische Paulusgemeinde
- EVIM, Evangelischer Verein für innere Mission in Nassau e.V.
- Hochschule RheinMain
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V.
- Hospizverein Auxilium e.V.
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Katholische Erwachsenenbildung
- Katholische Familienbildungsstätte
- Kneipp-Verein Wiesbaden e.V.
- Landeshauptstadt Wiesbaden, Amt für Soziale Arbeit, Abt. Altenarbeit
- Leben Aktiv Bereichern – Lebensabendbewegung e.V. , LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat in der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Treffpunkt aktiv Adlerstraße
- Volksbildungsstätte Schierstein
- Volksbildungswerk Bierstadt e.V.
- Volksbildungswerk Klarenthal e.V.
- Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim e.V.
- Volkshochschule AKK e.V.
- Volkshochschule Rheingau-Taunus e.V.

▶ Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere

Samstag, 19. September 2015, 11:00 - 13:30 Uhr
Rathaus Wiesbaden, Schlossplatz
Jahresthema:
„Dass nichts bleibt, wie es war“

Stadtverordnetensitzungssaal

11:00 – 12:30 Uhr
– Eröffnung und Begrüßung durch die Geschäftsführung der Akademie für Ältere
– Grußworte Bürgermeister Arno Goßmann
– Kabarettistische Einlage „Agathe“ alias Maria Honrath
– Musikalische Begleitung von der „Boygroup“ der Akademie für Ältere:
Hartmut Boger, Kontrabass
Peter Kahlenberg, Gesang
Michael Linemann, Gesang, Gitarre, Ukulele
Günter Steppich, Gitarre
– Vortrag
„Dass nichts bleibt, wie es war“
Cathrin Otto, Diplom Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Coach FH.

Großer Festsaal

11.00 – 13.30 Uhr
Informationsstände der Kooperationspartner der Akademie für Ältere

Cathrin Otto ist Diplom Psychologin, psychologische Psychotherapeutin und Coach FH. Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sie sich mit dem Alter. Tätig ist sie hauptsächlich in der Geriatrie und in Pflegeheimen, wo sie Fortbildungen und Supervision anbietet. An der VHS hat sie 2001 die „Qualifizierung zum freiwilligen Seniorenbegleiter“ initiiert, die bis heute – in abgewandelter Form – angeboten wird.

Zu ihrem Vortrag:
Veränderungen können als Gewinne oder Verluste wahrgenommen werden. Im höheren Lebensalter mehren sich für viele Menschen jedoch die letzteren. Selbstverständliches – wie die eigene Gesundheit und Unabhängigkeit, die Familie, der Kreis der Freunde, die Bedeutung, die man im Leben hat – vieles davon gerät ins Wanken. Philosophen, spirituelle Lehrer und Psychotherapeuten betrachten daher diesen Lebensabschnitt seit jeher mit besonderem Interesse.
Die Referentin Cathrin Otto – selbst fast 50 – hat hiervon einiges zusammengetragen und will zu einer wertschätzenden und humorvollen Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden einladen.

▶ GESELLSCHAFT

▶ Die Folgen der Völkerwanderung: Vom Abendland nach Europa

Mit dem Einbruch der Germanen 375, dem Übertritt der jungen Völker 403 über den Rhein, dem Abzug der Römer aus Britannien beginnt eine neue Epoche, die bis heute nachklingt. Das Römische Reich zerfällt in Ostrom und Westrom, das Christentum entwickelt eine östliche und eine westliche Lehre. Als Letzter der vergehenden und zugleich als Erster der neuen Zeit tritt Boethius auf den Plan mit seinem unsterblichen „Trost der Philosophie". In Irland findet die klassische Antike eine abseitige Heimstatt. Somit kann (in einem knappen Überblick) gezeigt werden, wie die Fundamente des gegenwärtig sich wandelnden Europa unter den Herausforderungen der Völkerwanderung gelegt wurden.
Das Seminar findet auch in den Herbstferien statt!

K11010 10 UStd. 40,- €
5 Abende, ab 5.10.2015
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

▶ Goethe und Dante

In Goethes Werk finden sich zahlreiche Bezüge zu der „Göttlichen Komödie", denen zu entnehmen ist, dass die vom Genie Dantes eingeleitete Kultur des Humanismus in Goethes „Faust" zu ihrer Vollendung kommt. – Das Seminar nimmt den 750. Geburtstag Dantes zum Anlass, die weithin vergessene überragende Bedeutung des Florentiners für unser – und Goethes – Weltverständnis mit ihrem Ausklang bei den Russen zu vergegenwärtigen.

L11010 8 UStd. 32,- €
4 Abende, ab 11.1.2016
Mo, 19:30 – 21:00 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

▶ Arabische Philosophie und abendländische Scholastik

Im Zuge der arabischen Expansion, die 732 bei Tours und Poitiers endet, wird auf dem Weg über große Übersetzerschulen wie die Schule der Weisheit in Bagdad griechische Philosophie und Wissenschaft dem lateinischen Abendland vermittelt. Die arabische Interpretation der griechischen Denker trifft auf die sich herausbildende abendländische Scholastik mit ihren gelehrten christlichen Repräsentanten. Die Begegnung findet zwischen zwei Kulturen statt, die ihr gemeinsames Fundament in der griechischen Geisteswelt haben. – Im Mittelpunkt der umrisshaften Betrachtung werden die bedeutenden arabischen Philosophen stehen.
Empfohlene Literatur: Kurt Flasch. Das philosophische Denken im Mittelalter.
Von Augustin zu Macchiavelli, Stuttgart 1986

K11020 12 UStd. 48,- €
6 Nachmittage, ab 10.11.2015
Di, 16:00 – 17:30 Uhr
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

▶ Was Du suchst, ist das, was sucht

Einführung in Zen – Tagesseminar

Zen ist eine Schule des Buddhismus, die im 6. Jh. n. Chr. in China entstand. Zen ist eine Methode der Meditation, die von jedem geübt werden kann. Das Sitzen in schweigender Versenkung lässt uns Zugang finden zu den tieferen Schichten unseres Geistes, und zwar durch die dauernde Übung der Aufmerksamkeit auf den Augenblick. Die Übung der Achtsamkeit auf Körper und Geist wirkt als gesteigerte Sensibilität und als Quelle der Liebe und Erneuerung von innen in unser Leben hinein. – Der Tag soll durch den Wechsel von Impulsreferaten, wo auch auf den religiösen und kulturellen Hintergrund von Zen eingegangen wird, Gesprächen und kürzeren Meditationsübungen helfen, erste Erfahrungen mit Zen zu machen.
Bitte warme Socken mitbringen; bequeme Kleidung. Wer ein Meditationskissen oder -bänkchen hat, bitte auch mitbringen.

K11250 32,- €
28.11.2015
Sa, 10:00 – 18:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

▶ Politik am Nachmittag

Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der Akademie für Ältere

Unser Alltag ist von den Auswirkungen politischer Entscheidungen in den verschiedensten Bereichen bestimmt. Bei Wahlen sind wir aufgefordert, am demokratischen Meinungs- und Willensbildungsprozess verantwortlich teilzunehmen. Dieser Gesprächskreis bietet die Möglichkeit einer intensiven Auseinandersetzung mit aktuellen politischen Themen. Gemeinsam werden wir Informationsquellen erschließen, vorhandene Informationsmöglichkeiten kritisch aufarbeiten und im Gespräch mit der Gruppe durch Vortragen der eigenen Argumente und aufmerksames Auswerten der Gegenpositionen an der individuellen Meinungsbildung arbeiten. Die Themen werden gemeinsam in der 1. Sitzung festgelegt.
Dieser Kurs findet 14-tägig statt!

K12011 16 UStd. 48,- €
vhs, Haus C
8 Nachmittage, ab 17.9.2015
Do, 15:15 – 16:45 Uhr
Hartmut Boger

▶ Bücher und mehr

Was bietet Ihnen die Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain?

Die Bibliothek steht allen Bürgerinnen und Bürgern der Stadt und der Region offen.
Ihr Angebot umfasst über 1 Mio. gedruckte Medien, darunter viele historische Werke, aber auch zahlreiche elektronische Angebote wie E-Books, E-Journals und fachliche Datenbanken. Im Rahmen der Veranstaltung erfahren Sie Wissenswertes über die Nutzung und das Medienangebot der Bibliothek. Ein Gang durch das geschlossene Magazin, in dem viele der Medien aufbewahrt werden, rundet die Einführung ab.

K12022V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Rheinstr. 55/57
6.7.2015
Mo, 17:00 – 18:30 Uhr

K12023V Eintritt frei
Hochschul- und Landesbibliothek RheinMain, Rheinstr. 55/57
12.8.2015
Mi, 17:00 – 18:30 Uhr

▶ „Guten Tag im Stadtarchiv!"

Originalakten und -karteien, Fotos, Karten und Pläne, Zeitungen und Zeitschriften, Bücher sowie eine Zeitungsausschnittsammlung zur Geschichte der Stadt und ihrer Umgebung – dies alles befindet sich im Stadtarchiv und kann von interessierten Bürger/inne/n genutzt werden. Aber wie? Dazu erhalten Sie Hinweise und Erläuterungen. Auch diejenigen, die Akten, Fotos, Urkunden und anderes Schriftgut oder Nachlässe von Familie, Betrieb, Verein selbst fachkundig lagern und verwalten oder dem Stadtarchiv übergeben wollen, erhalten hier Rat und Hilfestellung. Anmeldung bei der vhs erbeten.

K12028V Eintritt frei
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
8.9.2015
Di, 17:30 – 19:00 Uhr
Gerhard Klaiber

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs !**
KombiTicket ESWE VERKEHR

Akademie für Ältere
Gesellschaft

► Wiesbaden: Bemerkenswertes aus dem Stadtarchiv

Unser Referent Georg Habs, Leiter der Multimediaabteilung im Stadtarchiv, stellt in einem bunten Bilder-Reigen Wiesbadener Plätze, Gebäude und Ereignisse vor, deren Geschichte in Vergessenheit geraten ist oder nicht dem entspricht, was Reiseführer im Brustton der Überzeugung behaupten.
Er zeigt Außen- und Innenansichten, die erst selten das Licht der Öffentlichkeit erblickt haben. Er stellt manch prächtigem Mythos Bilder entgegen, die belegen, dass nicht alles, was in der Erinnerung hell erglänzt, tatsächlich aus purem Gold war.
Er setzt sich mit grandiosen Entwürfen für eine neue Stadt auseinander, die nicht umgesetzt wurden – zu unserem Glück oder Unglück.
Georg Habs ruft Erinnerungen aus der jüngeren Geschichte wach, die schon zu verblassen beginnen. Er verdeutlicht, dass es sich stets aufs Neue lohnt, sich die Stadt zu Eigen zu machen, in der man lebt.
Akademie für Ältere, Stadtarchiv und Volkshochschule Wiesbaden.
Anmeldung bei der vhs erbeten.

K12029V Eintritt frei
8.10.2015, Do, 16:00 – 17:30 Uhr
Georg Habs

► „Agathe“ lässt nichts anbrennen

Humoristische Szenen zum Thema: „Chancen des Älterwerdens“

Agathe hat nachgerechnet: „Es müssen doch tatsächlich eine viertel Million Kartoffeln gewesen sein. Wenn‘s reicht. Ohne die unzähligen Bohnen, Karotten, Lauchstangen, Kohlrabi und was da sonst noch durch meine Finger ging. Geschält, geputzt, gekocht. Sie werden‘s nicht glauben, aber der Plackerei habe ich von einem auf den anderen Tag ein Ende gesetzt. Ich habe lediglich mal kurz ‚vergessen‘, die Herdplatte auszuschalten....
Glück gehabt! Ab sofort kocht meine Tochter. Jetzt habe ich endlich genug Zeit für die wirklich interessanten Dinge im Leben. Und dabei, das sag‘ ich Ihnen, dabei lass‘ ich ganz bestimmt nichts anbrennen!“
Agathe, alias Maria Honrath, wird musikalisch begleitet von der „Boygroup“ der Akademie für Ältere: Hartmut Boger, Peter Kahlenberg und Michael Linemann.
Volkshochschule Wiesbaden / Akademie für Ältere und LAB – Leben aktiv bereichern.
Anmeldung bei der Volkshochschule erforderlich.

L12030 6,- €
20.2.2016, Sa, 15:30 – 17:30 Uhr

► Erste Hilfe Check Up für Ehrenamtliche

In diesem Erste-Hilfe-Kurs werden in 16 Unterrichtseinheiten Kenntnisse erlangt, durch die im Notfall lebensrettende Maßnahmen ergriffen werden können.
Der Nachweis über die Ableistung des Kurses dient auch als Kompetenznachweis für werdende Übungs- und Jugendleiter/innen.
In einem Notfall hilft nur Ihr schnelles und kompetentes Handeln. Deshalb lernen Sie in unserem Erste-Hilfe-Kurs, wie Sie bereits mit einfachen Mitteln sinnvoll helfen können. Folgende Inhalte werden u. a. vermittelt: Vorgehensweise am Notfallort, Notruf, Helmabnahme, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Stillen lebensbedrohlicher Blutungen, Maßnahmen bei Knochenbrüchen, Stromunfällen, Vergiftungen, etc.
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. und Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Anmeldung: Tel. 504008,
E-Mail: Ulrike.Bettermann@johanniter.de
Ort: Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Wiesbadener Landstraße 80 – 82, 65203 Wiesbaden

K12034V Eintritt frei
Johanniter-Unfall-Hilfe, Wiesbadener Landstr. 80-82
2 Tage, ab 17.10.2015, Sa, 9:00 – 16:00 Uhr

► „Sag‘ es!“ – Achtsam Grenzen setzen und Neues ausprobieren

Auch im ehrenamtlichen Bereich kann es zu Konflikten und herausfordernden Situationen kommen, bei denen man an die eigenen und an die Grenzen des Gegenübers kommt. Es muss immer wieder eine gemeinsame Basis gefunden werden, um miteinander arbeiten und kommunizieren zu können. Vielfach sind dabei unterschiedliche Erwartungen, Bedürfnisse und Ansprüche in Einklang zu bringen.
In der Reflexion des eigenen Handelns und Gesprächsverhaltens können persönliche Grenzen erkannt und überwunden oder erweitert werden. Dadurch wird es möglich, eine gesunde Balance von Nähe und Distanz zu erreichen und wo nötig, klare Grenzen zu setzen.
Ziel dieses zweiteiligen Seminars ist es, die kommunikativen Fähigkeiten zu stärken, die Achtsamkeit für nonverbale Botschaften zu sensibilisieren und die Reflexionsfähigkeit über das eigene Kommunikationsverhalten zu fördern. Schwierige Gesprächssituationen aus dem Erlebnisalltag der einzelnen Teilnehmenden können gerne eingebracht werden.
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der LAB e.V. – Gemeinschaft Wiesbaden, Arbeitskreis Altenarbeit in der südl. Innenstadt und der vhs Wiesbaden e.V.
Referentin: Angelika Wust, examinierte Krankenschwester, Dipl.-Sozialpädagogin, GKP und Coach (FH)
Ort und Anmeldung: LAB-Gemeinschaft Wiesbaden, Karlstraße 27, Wiesbaden, Tel. 300497, E-Mail: lab-wiesbaden@arcor.de
Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

K12037V
LAB, Karlstr. 27
2 Nachmittage, 14.10. und 21.10.2015
Mi, 13:30 – 17:00 Uhr
Angelika Wust

► Großes Engagement für (nicht nur) kleine Persönlichkeiten

Die Idee ist so einfach wie wirkungsvoll: Ehrenamtlich engagierte Patinnen und Paten übernehmen eine Art „Bildungspatenschaft“ auf Zeit. Sie helfen Jungen und Mädchen mit Herz und Verstand, ihre Stärken zu entdecken und tragen so auch zur Integration von zugewanderten Familien bei. Gerade Menschen mit viel Lebenserfahrung können hier aus ihrem reichen Fundus weitergeben und inspirieren. Wir informieren Sie über den Aufbau und Ablauf einer Patenschaft und stellen unterschiedliche Patenschaftsprojekte in Wiesbaden vor.
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden
Referentin: Silke Winter, Patenschaftsprojekt „Zeit für dich“, Startblock-RheinMain e.V.
Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

K12038V Eintritt frei
Sa, 14.11.2015, 14:30 – 17:00 Uhr
Silke Winter

► Deutsch als Zweitsprache – was kann das für die Lese- und Lernsituation bedeuten?

Der Kurs vermittelt spezielle Kenntnisse, welche Hürden die deutsche Sprache für Kinder mit anderer Muttersprache bereithält, aber auch, welche besonderen Schwierigkeiten der häufigsten Herkunftssprachen zu spezifischen Fehlern im Deutschen führen. Der Kurs richtet sich an (interessierte) Ehrenamtliche, die u. a. im Bereich der Hausaufgabenbetreuung an Schulen und in Schulbibliotheken tätig sind oder in Kindergärten vorlesen.
Freiwilligenzentrum Wiesbaden e.V. in Kooperation mit der vhs Wiesbaden e.V. und EVIM.
Referentin: Marion Knögel, Referentin in der Erwachsenbildung, Sonderschullehrerin
Um eine verbindliche Anmeldung bei der vhs wird gebeten.

K12039V Eintritt frei
1 Abend, 16.9.2015, Mi, 17:00 – 19:30 Uhr
Marion Knögel

► Betreuungsrecht / Vorsorgevollmacht / Betreuungs-/Patientenverfügung

Ein Unfall, eine Krankheit oder eine altersbedingte Hilflosigkeit können jeden Menschen unerwartet treffen. Die Veranstaltung vermittelt einen Überblick über das Betreuungsrecht und die Möglichkeiten, eine amtliche Betreuungsbestellung zu beeinflussen oder zu verhindern. Es werden u. a. der Verlauf eines Betreuungsverfahrens, die rechtlichen Konsequenzen für den Betreuten und die Aufgaben eines Betreuers erläutert. Die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung werden dargestellt und die jeweiligen Gestaltungsmöglichkeiten erläutert. Ferner wird über die zum 1.9.2009 neu geschaffenen gesetzlichen Rahmenbedingungen einer Patientenverfügung (medizinische Behandlung, Behandlungsbegrenzung und Pflege bei schwersten aussichtslosen Erkrankungen) informiert.
Petra Maria Müller, Fachanwältin für Familienrecht und Mediatorin BAFM.

K13050 12,- €
14.10.2015, Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Petra Maria Müller

► Erbrecht: Richtig vererben – Streit vermeiden

Wollen Sie sicher gehen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände gelangt? Nicht immer kommen bei der gesetzlichen Regelung diejenigen zum Zuge, die dem/der Erblasser/in besonders nahe standen. Das können Sie mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Welche Rechte und Pflichten haben die Erben? Was gilt bei gesetzlicher Erbfolge? Wer kann Pflichtteilsansprüche geltend machen? Welche Steuerforderungen kommen im Erbfall auf Angehörige zu?
Die Referentinnen Ellen Weinges und Petra Müller sind Fachanwältinnen für Familienrecht; RAin Petra Müller ist zusätzlich Mediatorin BAFM, RAin Ellen Weinges Mediatorin (DAI).

K13060 24,- €
2 Abende, ab 4.11.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

► Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Baufinanzierung für Bauherren und Käufer. Es werden die wichtigsten Themen der Finanzierungsplanung behandelt, z. B.:
– Risiken einer Finanzierung,
– Gesamtkosten und persönliche Belastbarkeit,
– die verschiedenen Finanzierungswege über Banken, Bausparkassen und Versicherungen.

Die Kursteilnehmer bekommen die notwendige Sicherheit im Umgang mit Finanzierungsinstituten sowie Immobilienanbietern wie Verkäufern oder Maklern.
Der Referent ist Finanzierungsspezialist mit Abschluss der European Business School (ebs).

K14012 21,- €
22.9.2015, Di, 18:30 – 21:30 Uhr
Helmut Weigt

► Praxis-Ratgeber: Immobilienverkauf 2.0

Immobilien zum Höchstpreis verkaufen: Wie geht das?

Immobilien zum Höchstpreis verkaufen ist keine Selbstverständlichkeit!
Auch in Zeiten eines Verkäufer-Markts brauchen Sie ein tragfähiges Konzept und einen dezidierten Vertriebsplan.
Der Marktwert Ihrer Immobilie und die richtige Zielgruppe spielen hierbei eine entscheidende Rolle!
Zusammen mit Ihrem Referenten, Marcel Schröder, geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung und langjähriger Immobilienmakler in Wiesbaden erleben Sie einen strategischen Ablaufplan bis zum Notarvertrag.
Zur Veranschaulichung bringen Sie gerne ein Foto Ihrer eigenen Immobilie mit.
Das Vortragsskript kann für 10,- € erworben werden.
Bitte bringen Sie Schreibunterlagen für eigene Notizen mit.

K14026 12,- €
10.9.2015
Do, 18:30 – 21:00 Uhr
Marcel André Schröder, Gutachter für Immobilienbewertung

► Sicherheit bei der Geldanlage

Sicherheit ist das zentale Thema jeder Geldanlage. Im Vergleich zu früher hat sich Vieles entscheidend verändert. Wer wesentliche Dinge beachtet, kann auch in Zeiten niedriger Zinsen sein Geld gut und sicher anlegen.
Die wichtigsten Themen:
– Geldanlage mit System
– Sicherheit bei der Geldanlage
– Anlageerfolg / Rendite
– Einmalanlage / Sparplan / Auszahlplan Anlage-Vermittlung / -Beratung / -Verwaltung (Betreuung).

Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

K14040 12,- €
26.11.2015, Do, 18:00 – 21:00 Uhr
Ernst Rudolf

► Nachhaltige Geldanlagen – Gute Renditen mit gutem Gewissen

Ökologisch, ethisch und sozial investieren

Vielen Menschen genügt es heute nicht mehr, ihr Geld einfach zu vermehren, sie wollen stattdessen sinnvoll investieren. Für sie kommen nur Anlagen in Frage, die ökologisch einwandfrei sind, ethischen und moralischen Kriterien genügen und die im besten Fall einen Nutzen für die Gemeinschaft mit sich bringen. Die wichtigsten Themen:
Begriffsbestimmung – Wie und wo findet man nachhaltige Geldanlagen? – Auf welche Art und Weise können Anleger investieren? – Welche Chancen und Risiken gibt es? – Welche gesellschaftlichen Auswirkungen haben Investitionen in nachhaltige Geldanlagen?
Der Referent, zertifizierter Finanzplaner und Portfolioverwalter, berichtet aus der Praxis und gibt einen Leitfaden für eine erfolgreiche Vermögensbildung mit nachhaltigen Geldanlagen.

K14050 12,- €
19.11.2015, Do, 18:30 – 21:30 Uhr
Ernst Rudolf

► Tipps und Tricks beim Aufbau der Rente aus der Sicht des Steuerberaters

Was kann man als Steuerpflichtiger in der Erwerbsphase und in der Rentenphase tun? Anschaulich und verständlich vermittelt ein erfahrener Diplom-Betriebswirt und Steuerberater an diesem Abend die trockene Materie. Arbeitnehmer (bis hin zu rentennahen Jahrgängen), Rentner, Pensionäre, Selbstständige und auch Steuerpflichtige, die mit Abfindungen rechnen, werden Hinweise erhalten, wie die Steuerlast zu reduzieren ist. Ferner wird thematisiert, welche Rentner aufgrund der zentralen Erfassung und Meldung aller Renten an die Finanzbehörden in das Fadenkreuz der Finanzämter geraten können (teilweise werden Einkommensteuererklärungen über mehrere Jahre angefordert, die Nachzahlungen auslösen können). Angesprochen werden auch die Themen Abzugsfähigkeit von Altersvorsorgeaufwendungen in der Erwerbs- und die Besteuerung in der Rentenphase.

K14055 12,- €
29.10.2015, Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

Akademie für Ältere

Gesellschaft / Kultur und Kreativität

► „Wichtige Verfügungen im Leben eines Menschen aus der Sicht des Steuerberaters“

Entscheiden Sie selbst noch im Besitz Ihrer geistigen Kräfte, wer zu welchem Zeitpunkt für Sie (aus der Familie, Verwandtschaft und Freundeskreis) Ihren Willen umsetzen soll, bevor z. B. Familienfremde für Sie tätig werden.
Aufgrund langjähriger Erfahrung als Steuerberater und Betreuer von Mandanten, werden Sie Informationen erhalten, die für „Sie“, grundsätzlich aber auch für alle „Anderen“ wichtig sind. Es werden die Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung sowie das Thema Elternunterhalt beleuchtet.
Nicht uninteressant wäre es, wenn Sie Ihre Eltern und volljährigen Kinder / Enkel mit anmelden würden.

K14056 12,- €
5.11.2015
Do, 18:00 – 19:30 Uhr
Jürgen Maifarth

► KULTUR UND KREATIVITÄT

► Literaturvortrag: Dr. Marlene Lohner erzählt ihre Lebens-Geschichten

Seit vierzig Jahren Dozentin für Literatur an der Volkshochschule Wiesbaden, berichtet sie über wichtige Stationen ihres Lebens:
1. Kindheit in Bremen – Bomben und Studiobühne
2. New York: Reinfall und Aufatmen – Frau Oelzes Zettel – Heirat und Kinder – Verlust und Unglück
3. Rettung durch die Literatur

Vortrag mit Abendkasse. Ermäßigt 7,- €.

K20089V 8,- €
15.9.2015
Di, 19:00 – 20:30 Uhr

► Shakespeares Fremde – Othello, Shylock, Troilus und Cressida

Vortrag von Dr. Marlene Lohner

In diesem Vortrag widmet sich die bekannte Literaturwissenschaftlerin einem Thema, das sich durch die gesamte Menschheitsgeschichte zieht: Rassenhass und die Angst vor dem Unbekannten – vor Jahrhunderten so aktuell wie heute. Dabei liegt es auch an Shakespeares Frische, der Weltoffenheit und mit der Erfindung des Individuums auch am Charakter der Zeit, dass uns seine Geschichten noch heute ansprechen.
Vortrag mit Abendkasse. Ermäßigt 7,- €.

K20090V 8,- €
7.10.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr

► Albert Camus: Der Fremde – „Von der zärtlichen Gleichgültigkeit der Welt“

Literarisches Tagesseminar

In der 1942 veröffentlichten, in Algerien spielenden Erzählung gibt Camus dem Lebensgefühl einer Generation Ausdruck, die sich nirgends beheimatet fühlt. Der Ich-Erzähler Meursault berichtet in unbeteiligter Haltung über sein Leben, wobei im Zentrum die Ereignisse kurz vor seiner Hinrichtung stehen. Im Lauf seiner Gerichtsverhandlung werden unzusammenhängende Ereignisse so interpretiert, dass aus einem vielleicht aus Notwehr, vielleicht aus Zufall abgegebenen Schuss auf einen Algerier ein vorsätzlicher Mord wird. Die Erzählung, die zeitgleich mit Camus‘ philosophischem Essay „Der Mythos des Sisyphos“ erschien, hat wie dieser die Absurdität zum Thema. Wie Camus erreicht, dass der Protagonist trotz des Verbrechens die Sympathie der Lesenden zu wecken vermag, darüber ist seit Erscheinen des Werks eine bisher unabgeschlossene Auseinandersetzung in Gang gekommen.
Empfohlene Literatur: Albert Camus: Der Fremde (Taschenbuch)

K20095 35,- €
31.10.2015
Sa, 10:00 – 17:30 Uhr
Dr. Christa Thomassen

► Literatur als Hobby: Spiegelbild im Kinderauge

Romane, in denen die Erwachsenenwelt aus der Perspektive eines Kindes dargestellt wird, gibt es erst seit dem Ende des 19. Jahrhunderts. Bis dahin galten Kinder entweder als Erwachsene im Kleinformat – unfertig, aber nicht grundsätzlich anders –, oder sie wurden wie in der Romantik zu unschuldigen, idealen Naturwesen verklärt. Erst anhand der Erkenntnisse Sigmund Freuds begann man, Kinder als komplexe, eigenständige Menschen zu sehen, die auf eine sehr spezielle Weise das wahrnehmen, was um sie herum geschieht.
So entstanden Romane über die Diskrepanz zwischen erwachsenem Verhalten und der Sichtweise des Kindes, das die gesellschaftlichen Normen noch nicht kennt. Wenn es sie auf seine Weise missversteht, löst dies die Konflikte der Romanhandlung – und oft auch Kritik an den Normen – aus. Besonders eindringlich ist das da, wo die Handlung durchgängig aus der Perspektive des Kindes geschildert wird: in der Technik des „innocent eye“, wie die amerikanische Literaturwissenschaft sie nennt. Sie bietet die Chance, gesellschaftlich akzeptiertes Verhalten der Erwachsenen in einem neuen Licht zu sehen!
Folgende Romane bzw. Kurzgeschichten werden im Seminar diskutiert und in einen literarischen Zusammenhang gestellt:
Zsuzsa Bánk, Der Schwimmer (Fischer Taschenbuch); diesen Text bitte zum ersten Seminartermin lesen!
Ernest Hemingway, Die Nick-Adams-Stories (Rowohlt)
Ilse Aichinger, Die größere Hoffnung (Fischer Taschenbuch)
Harper Lee, Wer die Nachtigall stört (Rowohlt)

K20120 20 UStd. 72,- €
10 Vormittage, ab 15.9.2015
Di, 9:30 – 11:00 Uhr
Dr. Ulrike-Sofie Scholtz

► Acrylmalerei am Samstag „Ich bin kreativ!“ (55+)

Haben Sie Lust, ein paar Techniken dieser vielseitigen Malerei auf Leinwand auszuprobieren? Farbe, Pinsel und 2 Leinwände werden Ihnen zum Preis von 24,- € „handgerecht“ serviert (Material bitte bei der Kursleiterin bezahlen).
Bitte bringen Sie gute Laune und eine Tube „Geduld“ mit. Ich freue mich auf Sie.
Mitbringen müssen Sie nur etwas für Ihre Mittagspause (ca. 12:30 – 13:30 Uhr) und ein paar alte Lappen.
Für Tee und Kaffee sorgt die Kursleiterin.

K21572 39,- €
7.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Erika Fiedler

► Loire-Schlösser und ihre Geschichten

Dia-Vortrag

Es ist ein Wunder, dass die Zeit dieser wunderbaren Gegend nichts anhaben konnte, der sanft dahinfließenden Loire mit ihren vielen Nebenarmen und der üppigen Landschaft, dem „Garten Frankreichs.“ Der Welt schönste Schlösser stehen an diesem Strom, da, wo die Loire bis auf 100 Kilometer an Paris herankommt. Was diese so individuellen Bauten auszeichnet, ist ihre unverwechselbare Architektur und ihre Geschichten mit den Wechselfällen des menschlichen Lebens.

K20510V 6,- €
12.10.2015
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

► Erfurt – Auf den Spuren der Historie in der Stadt der Blumen

Dia-Vortrag

Im grünen Herzen Deutschlands gelegen, ist diese Stadt ein Ort der Vielfalt, der nach dem Wunder der Wende liebevoll saniert wurde. So erstrahlen nicht nur die berühmten Bauwerke, sondern die durch Jahrhunderte erhaltene Altstadt, malerisch und interessant. Deshalb muss man Erfurt immer wieder besuchen.
Vortragsdauer: ca. 1 – 1 1/2 Stunden; keine Anmeldung; bitte zahlen Sie an der Abendkasse.

K20520V 6,- €
9.11.2015
Mo, 16:30 – 18:00 Uhr
Doris Eisenbach

► Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG

Erleben Sie eine interessante Führung durch das repräsentative Gebäude der Sektkellerei Henkell. Eine prickelnde Sektprobe rundet das Programm ab.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Empfang / Pforte 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

K27410 12,- €
10.9.2015, Do, 14:00 – 16:00 Uhr

K27420 12,- €
6.10.2015, Di, 14:00 – 16:00 Uhr

K27430 12,- €
9.11.2015, Mo, 14:00 – 16:00 Uhr

► Paul Bonatz in Wiesbaden

Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG

Wiesbaden ist ein Eldorado – wenn nicht das Eldorado – historistischer Architektur. Ein ganz besonderes Juwel in diesem städtischen Ensemble stellt die schlossartige Architektur der Henkell & Co. Sektkellerei KG dar. Der Architekt Paul Bonatz baute das Sektpalais, als er gerade einmal 30 Jahre alt war. Das Kellereigebäude (1907 – 1909) steht nicht nur für den Höhepunkt im Bonatz'schen Frühwerk, sondern markiert architekturgeschichtlich eine Nahtstelle zwischen traditionalistischer und moderner, funktionaler Architektur.
Auf diesem Spaziergang durch die Kellerei sollen aber nicht nur Bau- und Stadtgeschichte zum Zuge kommen, sondern auch Sektgeschichte und Sektgenuss.
Treffpunkt: Henkell & Co. Sektkellerei KG, Biebricher Allee 142, Eingangsbereich Marmorsaal, 10 Min. vor Führungsbeginn.
Für diese Führung ist unbedingt eine Anmeldung bei der vhs erforderlich.

K27431 12,- €
25.9.2015, Fr, 14:00 – 16:30 Uhr

► Museum Insel Hombroich

Tagesfahrt in eines der 10 ungewöhnlichsten Museen der Welt

„Kunst parallel zur Natur", dieses Leitmotiv Cézannes wählte der Sammler Karl-Heinrich Müller (1936-2007) für sein Museum Insel Hombroich, welches seine vielseitige und umfassende Sammlung von fernöstlicher Kunst und Werken von Lovis Corinth, Hans Arp, Kurt Schwitters, Alexander Calder, Henri Matisse, Rembrandt, Yves Klein und Gotthard Graupner umfasst.
Das Museum Insel Hombroich ist ein besonderer Ort mit ca. 20 ha Areal jenseits des hektischen Alltags und modischer Trends. Es lädt dazu ein, sich auf die unmittelbare Begegnung mit Kunst und Natur einzulassen. Im Museum gibt es keine Hinweisschilder. Die Besucher können auf dem weitläufigen Gelände ihre eigenen Wege finden und dabei Kunst ebenso wie Natur entdecken. Diese Freiheit des Geistes macht den besonderen Reiz des Museums aus.

K29009R 59,- €
1 Tag, 10.10.2015, Sa, 8:00 – 20:00 Uhr
Angela Cremer, Elfriede Weber

► Literarisch-kulturgeschichtliche Tagesfahrt nach Karlsruhe

In der Tradition unserer langjährigen Literaturfahrten begeben wir uns dieses Mal auf den Spuren von Johann Peter Hebel und Victor von Scheffel in die Barock- und Planstadt Karlsruhe, die dieses Jahr ihren 300. Geburtstag feiert und in diesem Zusammenhang in besonderem Blütenglanz erstrahlt.
Dabei besuchen wir das Literaturmuseum und die am Reißbrett angelegte Stadt, die sich vom Schloss ausgehend als Fächer präsentiert.
Wir lernen den Regierungssitz Karl Wilhelms von Baden-Durlach ebenso kennen wie die Gründerzeit-Villa Prinz-Max-Palais, benannt nach dem letzten Reichskanzler des Deutschen Kaiserreichs Max von Baden, die neben dem Museum für Literatur am Oberrhein verschiedene kulturelle Einrichtungen beherbergt. Nach einer fachkundigen Führung bildet ein Besuch im bekannten Zentrum für Kunst und Medientechnologie (ZKM) den Abschluss der Reise. In der modern restaurierten ehemaligen Munitionsfabrik befinden sich seit 1997 zwei Museen mit Zeit zur eigenen Besichtigung.
Kursgebühr nicht ermäßigbar.

K29011R 59,- €
1 Tag, 31.10.2015, Sa, 8:00 – 20:00 Uhr
Hartmut Boger, Elfriede Weber

► Japans Liebe zum Impressionismus von Monet bis Renoir

Tagesfahrt nach Bonn

Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland

Erstmalig präsentiert die Bundeskunsthalle die bedeutendsten Sammlungen der frühen Moderne aus Japan. Im Zentrum stehen bisher verborgene Meisterwerke von Monet, Manet, Cézanne, Gauguin, Bonnard, Pissarro, Renoir, Sisley und van Gogh. Hinzu kommen Werke japanischer Maler vor 1920.
Die Ausstellung erzählt die Geschichte des wechselseitigen künstlerischen Einflusses zwischen Japan und Europa aus einer neuen Perspektive. Ziel der Ausstellung ist es, diese Sammlungen in Europa erstmals vorzustellen.

K29013R 59,- €
1 Tag, 14.11.2015
Sa, 9:00 – 20:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Nero – Kaiser, Künstler und Tyrann

Fahrt nach Trier
vom 3. bis 5.Juni 2016

Interessentenliste

Kaum ein römischer Kaiser weckt so viel Interesse wie Nero (reg. 54 – 68 n. Chr.). Erstmalig in Mitteleuropa widmet sich eine große Ausstellung an drei Standorten mit vielen hochkarätigen Exponaten aus dem In- und Ausland seinem Leben und den Folgen seiner Herrschaft, aber auch seinem heutigen Bild.
Der Kaiser wird heute vor allem mit Verschwendungssucht, Größenwahn und Grausamkeit verbunden. Aktuelle Forschungen zeigen Nero jedoch in einem anderen Licht. Gleich drei Museen widmen sich in Trier, der größten Römerstadt nördlich der Alpen, 2016 dem umstrittenen Kaiser. Das Rheinische Landesmuseum Trier zeigt „NERO – KAISER, KÜNSTLER UND TYRANN", das Museum am Dom Trier „NERO UND DIE CHRISTEN" und das Stadtmuseum Simeonstift „LUST UND VERBRECHEN. DER MYTHOS NERO".
Neben den Führungen in den drei Museen besichtigen Sie natürlich die wichtigsten monumentalen Römerbauten in Trier: Porta Nigra, Amphitheater, Kaiserthermen, Barbarathermen, Konstantin-Basilika und Römerbrücke. (aus: Infobroschüre Nero – Kaiser, Künstler und Tyrann)
Bitte tragen Sie sich in die Interessentenliste ein. Sobald der Sonderprospekt vorliegt, wird er Ihnen unverbindlich zugesandt.

L29035I
ab 3.6.2016, Fr, 8:00 – 20:00 Uhr
Dr. Rainer Schmitt, Elfriede Weber

► Digital filmen – Mein Camcorder und ich

Einführungsnachmittag

„Videofilmen ist kinderleicht“ verspricht die Werbung. Beim Auspacken zeigt sich aber, dass es gar nicht so einfach ist. Eine Vielzahl von Menüs, Knöpfen und Funktionen bieten Videokameras. Die Bedienungsanleitung, ein dickes Buch mit sieben Siegeln. Welche Funktionen brauchen Hobby-Filmer/innen wirklich und wo sind sie an der Kamera versteckt? Für Einsteiger/innen, die ihre Kamera besser kennen lernen wollen.
Bitte Videokamera, Gebrauchsanweisung und geladene Akkus mitbringen.

K25200 30,- €
11.9.2015
Fr, 15:00 – 18:45 Uhr
Harald Kuntze

► Video: Vom gelungenen Dreh zum perfekten Schnitt

Wochenendseminar

Digitale Camcorder bieten brillante Bildqualität. Die technische Qualität alleine macht aber keinen guten Film. Wie komme ich zu gelungenen Aufnahmen und einem interessanten Film? Wie lang sollten einzelne Einstellungen sein, welche Perspektiven wähle ich, wie wirken Totale und Naheinstellungen, was ist mit dem Ton, wie bereite ich den Schnitt schon beim Drehen vor, welche Besonderheiten hat der Schnitt, was können Schnittprogramme? Fragen, die im Lauf des Kurses in Theorie und Dreh-Praxis behandelt werden. Auch der Schnitt am PC kommt am zweiten Tag nicht zu kurz. Einsteiger sollten den Kurs „Digital Filmen für Einsteiger“ besuchen. Camcorder und Bedienungsanleitungen am Samstag bitte mitbringen!

K25210 60,- €
1 Wochenende
Fr, 9.10.2015, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 10.10.2015, 10:00 – 17:00 Uhr
Harald Kuntze

► EDV FÜR ÄLTERE

► Baustein 1: Erste Schritte am PC

Hier lernen Sie den allerersten Umgang mit dem PC und alles, was Sie drumherum so wissen sollten. Diesen Baustein sollten Sie als Grundlage für die weiteren Bausteine auf jeden Fall besuchen:
- Den Computer und seine Bestandteile kennen
- Computermaus und -tastatur bedienen
- Die Bildschirmoberfläche und wesentliche Symbole kennen
- Programme öffnen und schließen

K53505A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 7.9.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

K53505B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 4.11.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53505A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 19.1.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53505B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 16.3.2016
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53505C 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 6.6.2016
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 2: Ordnung auf dem PC

Die ersten Schritte am PC sind gemacht, der Computer ist kein „Fremder“ mehr für Sie. Wenn nur die Daten immer da wären, wo Sie es sich wünschen! Dateien „verschwinden“ und sind unauffindbar? Sie verstehen Ihre eigenen Benennungen nicht mehr? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen:
- Dateien speichern und sinnvoll benennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen, gut benennen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: Disketten, CD, USB-Sticks

K53510A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 21.9.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

K53510B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 18.11.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53510A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 2.2.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53510B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 13.4.2016
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53510C 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 20.6.2016
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 3: Texte bearbeiten mit Word

Das Word-Anwendungsfenster: Aufbau und Handhabung
- Texteingabe und Korrektur
- Grundlegende Formatierungen (Zeichen, Absatz, Schrift u.ä.)
- Markieren, Kopieren und Verschieben von Text
- Dokumente speichern und drucken
- Rechtschreibungs- und Grammatikprüfung
- Hilfefunktion von Word
- Tabulatoren
- Nummerierungs- und Aufzählungszeichen

J53515H 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 6.7.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

K53515A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 7.12.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

L53515A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 11.4.2016
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 4: Erste Schritte im Internet

In diesem Baustein lernen Sie alles rund ums Internet und seine Bedienung:
- Einen eigenen Internetzugang einrichten
- Internetseiten besuchen
- Eine eigene kostenlose E-Mail-Adresse einrichten
- E-Mails schreiben, versenden und erhalten
- Suchen und Finden im Internet: Suchmaschine Google
- Sicherheit im Internet

Vorkenntnisse: Besuch des Bausteins 1 oder vergleichbare Kenntnisse

J53520G 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 2.7.2015
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

K53520A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 30.9.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

K53520B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 2.12.2015
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

L53520A 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 10.3.2016
Do, 13:45 – 16:45 Uhr

L53520B 8 UStd. 64,- €
2 Nachmittage, ab 15.6.2016
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 5: Internet- Dein täglicher Begleiter

Das Internet verstehen und sicher nutzen:
- Internet als Fernseher/Kino/Radio nutzen: Mediatheken, Netflix, Netzsender, Streamingdienste
- Internet als „Pfadfinder“ nutzen: Routenplaner, interaktive Karten, Google-Maps
- Internet als Kommunikationsmittel nutzen (Skype, Chat, E-Mail, Soziale Netzwerke)
- Internet als Einkaufs- und Dienstleistungscenter nutzen (Preisvergleiche, Apotheken, Webshops, Ebay)
- Internet als Wissens-Datenbank und Bibliothek nutzen (Archive, Lexika, Lern-Plattformen)

Vorkenntnisse: Besuch des Kurses „Erste Schritte im Internet“ oder vergleichbare Kenntnisse

K53525A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 10.11.2015
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53525A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 12.4.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

L53525B 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 29.6.2016
Mi, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 6: Digital fotografieren und danach?

In diesem Baustein lernen Sie den professionellen Umgang mit Ihren selbstgeknipsten Fotos:
- Bilder auf den PC übertragen
- Bilder auf dem PC in ein selbst erstelltes Ablagesystem einordnen
- Bilder bearbeiten (mit einem kostenlosen Programm)
- Bilder ausdrucken
- Bilder auf CD/DVD brennen (zum Sichern, Weitergeben, Abspielen auf dem DVD-Player)
- Bilder für Versand per E-Mail verkleinern
- Ein Fotobuch erstellen und dieses und Fotos im Internet bestellen

Dieser Kurs vermittelt das Wissen anhand praktischer Übungen.
Voraussetzung: Vorkenntnisse beim Umgang mit dem PC

K53700A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 2.11.2015
Mo, 13:45 – 16:45 Uhr

L53700A 12 UStd. 96,- €
3 Nachmittage, ab 12.4.2016
Di, 13:45 – 16:45 Uhr

► Baustein 7: Smartphone und Tablet-PC für Einsteiger

Achtung: dieser Kurs richtet sich nur an die Besitzer von ANDROID-Geräten! (iPhone, iPad, Windows und Blackberry benutzen ein anderes Betriebssystem). In diesem Kurs richten wir gemeinsam Ihr Gerät ein, führen die Grundeinstellungen durch und stellen die Gerätesicherheit und einen Internetzugang her.
Nach den Grundeinstellungen kommt die Feinarbeit: Wir installieren Anwendungen, laden Apps herunter und stellen Ihr Gerät auf Ihre individuellen Wünsche ein.
Sie wollten schon immer etwas wissen über Cloudspeicher, QR-Codes, E-Book-Reader und Videostreaming? Und wofür sie nützlich sind? Dann werden Sie sich hier bestens beraten fühlen. Hier werden Accounts eingerichtet, Anmeldungen vorgenommen und alles installiert was mann/frau im digitalen Zeitalter so braucht.

K53720A 12 UStd. 96,- €
4 Nachmittage, ab 6.10.2015
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

L53720A 12 UStd. 96,- €
4 Nachmittage, ab 19.1.2016
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

L53720B 12 UStd. 96,- €
4 Nachmittage, ab 10.5.2016
Di und Do, 13:15 – 15:30 Uhr

► Baustein 8: Tablet-PC und Smartphone Sicherheit

Die Nutzung von Tablet-PCs und Smartphones drängt sich in alle Altersstufen. Doch wo lauern Gefahren bei der Nutzung von Tablets/Smartphones und wie kann man sich davor schützen? Dieser Kurs wird Ihnen helfen, Sicherheit für den Umgang mit der neuen mobilen Technik zu gewinnen und Hemmnisse abbauen, die Sie bei der Nutzung der neuen Technik hindern:
- Einrichten und Konfigurieren der herstellereigenen Dienste, z.B. iTunes, Google Play Store
- Sichere Einstellungen bei den „Apps“
- Sicheres Surfen im Internet
- Ergreifen von Maßnahmen bei Diebstahl/Verlust des Gerätes
- Datensicherung und Wiederherstellung von Daten

Die Beispiele werden anhand eines iPads und eines Android-Smartphones erläutert.
Vorkenntnisse im Umgang mit Smartphones/Tablets sollten vorhanden sein. Dies ist keine Einführung in Ihren Computer, wenn Sie diese suchen, besuchen Sie bitte den Baustein 1!

K53725A 4 UStd. 32,- €
1 Samstag, 7.11.2015
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

L53725A 4 UStd. 32,- €
1 Samstag, 21.5.2016
14:00 – 17:00 Uhr
Dirk Gödde

► SPRACHEN

Für alle Kurse gilt, wenn nicht anders angegeben:
je 30 Ustd.: = 15 x 90 Min.
Kursgebühr: 95,- € (10 – 15 TN)

► Englisch A1.3

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden mit sehr geringen Vorkenntnissen geeignet.
Next A1 (Hueber) ab L.8

K63048
ab 30.9.2015
Mi, 11:15 – 12:45 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch A2.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für TN mit geringen Vorkenntnissen geeignet (ca. 2 – 4 Jahre Schulenglisch). Neben Aufbau der Vokabeln und Grammatik-Kenntnissen, lernen Sie über folgende Themen zu sprechen: Personen und Ortschaften beschreiben, Arbeit und berufliche Situationen, Urlaub und Reisen, Gesundheit, Zukunftspläne und besondere Vorkommnisse im Alltag.

K63051 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Sadeghpour

► Englisch A2.2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist genau das Richtige für Sie, wenn Sie bereits die wichtigsten Grundlagen beherrschen und Ihre Kenntnisse umfassend ausbauen wollen. Next A2.2 (Hueber)

K63052
ab 22.9.2015
Di, 13:00 – 14:30 Uhr
Uta Will

► Englisch B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Dieser Kurs ist für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen geeignet. Folgende Themen werden behandelt: Bekanntschaften, Hobbies und Urlaubsziele; Small Talk; Schule, Beruf und Freizeit; Tourismus und Sport; über Erfahrungen berichten. Nebenbei wird der Wortschatz erweitert und die Basis-Grammatik wiederholt und aufgebaut. Next B1.1 (Hueber)

K63053 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015
Fr, 9:30 – 11:00 Uhr
Anne Sadeghpour

Akademie für Ältere

Sprachen / Gesundheit und Natur

► Englisch A2/B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Auf etwas fortgeschrittenem Niveau arbeiten Sie sowohl mit einem Lehrwerk, als auch mit aktueller Lektüre und erschließen gemeinsam neue Themen und Grammatik.
Next B1/2 (Hueber)

K63054
ab 25.9.2015
Fr, 11:30 – 13:00 Uhr
Uta Will

► Endlich Zeit für Englisch! A2/B1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Sie haben früher einmal Englisch gelernt, aber es ist schon lange her? Jetzt haben Sie endlich Zeit, um Ihre Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Sie interessieren sich für Themen wie Kultur, Sport, Essen & Trinken sowie Reisen? Sie wollen sich praktische Informationen über Land, Leute und Alltagsleben erwerben, um in Alltagssituationen gut zurechtzukommen?
Ihr Begleiter auf diesem Weg ist das Kursbuchpaket „Endlich Zeit für Englisch", das Ihnen auch nach dem Kurs sicher noch eine große Hilfe sein wird. Am ersten Termin entscheiden Sie gemeinsam, ob Sie die Ausgabe auf Niveau A2 oder B1 verwenden möchten.

K63055
ab 30.9.2015
Mi, 16:00 – 17:30 Uhr
Irene Gersdorf

► Englisch B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

This course is for participants who already have a good basic knowledge of English. You will practice speaking and making conversation, read and discuss articles, exchange ideas and opinions, extend your vocabulary and improve your grammar.

K63059 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015
Fr, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Sadeghpour

► English Conversation with Noel, B1/B2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

In diesem Kurs werden Sie mit einem Muttersprachler aus England Ihre Englischkenntnisse auffrischen und in vielseitiger Diskussion vertiefen, aktuelle Artikel besprechen, interessanten Small Talk üben, auch unter Einbeziehung von Videos am Smartboard und nebenbei noch die Grammatik festigen; damit Sie sich beim Sprechen sicherer fühlen!

K63064 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 8.9.2015
Di, 9:00 – 10:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► It's time to talk ... to Noel! B2/C1

You want to
- improve your English speaking skills?
- speak more fluently and feel more confident?
- read and discuss short stories, interesting articles, song texts etc?
- watch videos (using smartboard)?
- expand your vocabulary?
- correct mistakes in grammar and pronunciation?

What are you waiting for? Come and join us!

K63066 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Noel Dominic Owens

► Brush up your Conversation Skills B2/C1

You like to make conversation in English, but don't have the opportunity to practice? Your conversation skills are getting rusty from disuse, and you want to brush them up? Then this is the course you have been looking for! We will use articles and other texts as a basis for discussion of topics which are of interest to you, improving your speaking skills as we go!

K63067 24 UStd. 80,- €
12 Vormittage, ab 10.9.2015
Do, 11:00 – 12:30 Uhr
Anne Sadeghpour

► Table Ronde l'après-midi C1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Pour participants ayant un très bon niveau en français parlé.
Conversation sur des thèmes d'actualité, nous ne faisons pas de grammaire!

K70334
ab 15.9.2015
Di, 15:00 – 16:30 Uhr
Nicole Fischer-Ouvry

► Italienisch A2

Sprachkurs der Akademie für Ältere

Voglia di parlare italiano?
Sie suchen eine Gelegenheit, Ihre Italienischkenntnisse zu festigen und zu verbessern? Allora benvenuti al nostro corso! Wir machen Übungen zur Erweiterung des Vokabulars, wiederholen Grammatik, und vor Allem unterhalten wir uns über verschiedenste Themen.
Kursmaterial wird im Unterricht bekannt gegeben.

K71024
ab 16.9.2015
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Jutta Mödlhammer-Zöller

► Italienisch B2.1

Sprachkurs der Akademie für Ältere

K71034
ab 7.9.2015
Mo, 10:30 – 12:00 Uhr
Dr. Simona Giannecchini

► GESUNDHEIT UND NATUR

► Make-up für Frauen ab 40

Mit der Zeit ändert sich das Aussehen. Hautbeschaffenheit und Gesichtszüge sind anders als mit 20.
Auch wenn manches geht – kommt doch einiges Interessante dazu. Dies gilt es zu erkennen. Durch praktische Übungen ist es möglich, sich auf das eigene Äußere einzustellen, da jetzt andere Techniken gefragt sind. Außerdem haben sich mit den Jahren bei den meisten Frauen klare geschmackliche Vorlieben entwickelt, die es zu unterstützen gilt. Aber dafür müssen diese erst erkannt werden. Lassen Sie uns zusammen in eine neue Ära der äußeren Präsenz eintreten!
Die Dozentin ist Visagistin und Hairstylistin.
Bitte bringen Sie Handtuch, Hautreinigungspräparate und Creme, Aufstellspiegel sowie Lippenpinsel, Lidschattenapplikator, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal und sämtliche vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte mit. Weitere Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

K81720 8 UStd. 48,- €
21.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Ulrike Schmidt

► Geistig fit 50+

Grundlagenwissen und Übungen

Geistig fit zu bleiben – und nicht nur als junger Mensch – heißt, anregende Tätigkeiten zu pflegen, gezielt die Leistungsfähigkeit zu trainieren und das alles mit Spaß, möglichst regelmäßig und am besten in Kontakt mit anderen. Einen guten Einstieg dazu bietet dieses Tagesseminar. Sie erwerben wichtige Kenntnisse über Lernen, Gedächtnis und geistige Fitness bis ins hohe Alter, z. B. über
– Lerntypen und Lernstrategien
– Assoziationstechniken
– Wirkungen von Einstellungen und Haltungen
– die Hemisphären des Gehirns
– die Demenz.
Sie werden vor allem viele verschiedene Übungen, Trainingsaufgaben und Merktechniken praktizieren und sich dazwischen immer wieder bewegen können und Entspannungsübungen kennenlernen.
Alle Themen werden alltagsnah behandelt; Vorkenntnisse brauchen Sie nicht.
Der Dozent ist Diplom-Psychologe und systemischer Familientherapeut.

K82095 8 UStd. 47,- €
21.11.2015
Sa, 10:00 – 17:00 Uhr
Achim Königstein

► Gedächtnisverlust früh stoppen!

Die Hirn- und Gedächtnisforschung ist reich an brauchbaren, alltagstauglichen Ergebnissen. Jedes Jahr erscheinen ein paar neue Fachbücher, in denen die verschiedenen Ärzte und Neurologen belegen, wie sogar Menschen mit beginnenden Erinnerungsschwierigkeiten zu einem besseren Gedächtnis kommen können. Dieses Seminar liefert nicht nur einen Überblick, welche Arten von Bewegung, Ernährung und geistiger Beschäftigung sich in Studien am gedächtnisförderlichsten erweisen. Mit Hilfe einer einzigen Zeichnung erhalten Sie quasi den roten Faden, um zu verstehen, wie sich völlig verschiedene Studienergebnisse zu einem Gesamtmosaik zusammenfügen. Ob Sie die letzten 10 Jahre Ihres Lebens geistig dahindämmern oder geistig fit bleiben, können Sie selbst mit beeinflussen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker.
Mitbringen: Papier und Stifte zum Mitschreiben und zum Mitzeichnen.

K82100 2,67 UStd. 12,- €
17.10.2015
Sa, 16:00 – 18:00 Uhr
Sumi Krupp

► Deutschland 2030: alt und dement?

Welche Antworten hat die Naturheilkunde?

Kaum eine Erkrankung ist mit so viel Angst und Sorge besetzt wie die Demenz, im Besonderen die Demenz vom Typ Alzheimer. Hier gibt es ganz neue Behandlungsansätze vor allem im Bereich der Ernährung und der Bedeutung erhöhter Blutzucker- und Insulinspiegel für den Stoffwechsel der Nervenzellen.
Die Veranstaltung behandelt die zurzeit gültigen Diagnostik-Kriterien, gängige Medikamente sowie Erklärungshypothesen zur Entstehung der Krankheit. Im Mittelpunkt des Abends stehen jedoch die Schutz- und bestmöglichen Vorbeugungsmaßnahmen und wie sie jede/r Einzelne mit – geringem Aufwand – durchführen kann. Nach wie vor gilt: „Es ist selten zu früh und nie zu spät!“

K83300 2 UStd. 10,- €
12.10.2015
Mo, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

► Wechseljahre

Wenn die Hormone Walzer tanzen

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen, Gewichtszunahme – muss das wirklich sein? Alles nur eine Frage der Hormone? Oder steckt noch mehr dahinter? Welche Einflüsse haben zum Beispiel der Kopf und die Ernährung auf die Wechseljahre?
Die Dozentin, die Heilpraktikerin ist, gibt Tipps und Anregungen aus der Naturheilkunde, wie Sie die Jahre des Wandels vital erleben und meistern können.

K83310 2 UStd. 10,- €
4.11.2015
Mi, 19:00 – 20:30 Uhr
Helga Mertens

► Beckenbodentraining

Ein schwacher Beckenboden kann Störungen verursachen, die die Betroffenen sehr belasten:
– Senkung von Gebärmutter und Blase
– unfreiwilliger Harnabgang (Inkontinenz)
– Einschränkung der sexuellen Empfindung

Inhalte dieses Kompaktkurses sind:
– Anatomie und Funktionsweise der Beckenbodenmuskulatur
– Möglichkeiten zur Entlastung des Beckenbodens im Alltag
– Kräftigungsübungen unter besonderer Berücksichtigung der Atmung
– Entspannung

Bitte mitbringen: ein Handtuch, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

K83410 8 UStd. 38,- €
4 Abende, ab 18.11.2015
Mi, 19:15 – 20:45 Uhr
Elke Bauer

► Selbsthilfe mit der Dorntherapie

Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass Gelenke oder einzelne Wirbel aus ihrer optimalen Stellung herausrutschen, sich verkanten, verdrehen. Das kann u. a. zu Beinlängendifferenzen, Blockierungen, Verspannungen, Schmerzzuständen, aber auch zu Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) bzw. Bandscheibenvorfällen (Prolaps) führen.
In diesem Seminar werden theoretische sowie praktische Kenntnisse vermittelt, wie Sie mit dem Selbsthilfe-Programm der Dorntherapie die Beschwerden zumindest positiv beeinflussen können. Es werden Teilnehmerunterlagen zur Verfügung gestellt, die Ihnen die Umsetzung in den Alltag erleichtern helfen.

► Dorntherapie: Seminartag 1

Hier geht es um die Selbstkorrektur von den Füßen aufwärts bis hin zum Becken. Dabei steht vor allem die Basis – das Becken – die für die Aufrichtung der Wirbelsäule von großer Bedeutung ist, im Mittelpunkt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

K83680 6 UStd. 32,- €
21.11.2015
Sa, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

► Dorntherapie: Seminartag 2

Hier beginnt die Selbstkorrektur an der Lendenwirbelsäule und endet schließlich beim Einrichten der Halswirbelsäule und dem Kiefergelenk. Der Schwerpunkt an diesem Tag liegt in der Entspannung sowie dem Lösen von Blockierungen im Schulter-Nacken-Bereich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und ein Handtuch. Für Teilnehmerunterlagen und Materialien zusätzlich 2,50 Euro pro Person bitte direkt an die Dozentin zahlen.

K83690 6 UStd. 32,- €
22.11.2015
So, 10:00 – 15:00 Uhr
Andrea Brodersen

Akademie für Ältere
Gesundheit und Natur

► Der aufrechte Gang

Füße – Knie – Hüften – Rücken

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für Füße, Knie, Hüften und Wirbelsäule dar mit Auswirkungen auf die gesamte Körperstatik und kann zu Beschwerden in Füßen, Knien, Hüften, allen Bereichen des Rückens, Schultergelenken und auch zu Kopfschmerzen führen.
Kursinhalte:
- Ganganalyse (Fehlbelastungen und Schonhaltungen)
- Übungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Selbsthilfeübungen bei Fuß-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und endet harmonisch mit Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränke und Imbiss.

K83700 10 UStd. 59,- €
14.11.2015
Sa, 10:00 – 18:00 Uhr
Heidi Ninomiya-Rehm

► Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training im Sitzen

Sitzend auf dem Stuhl lernen Sie leichte Entspannungsübungen aus der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson und dem Autogenen Training (AT) nach Prof. Schultz.
PME – Sie erleben gezielt Entspannung durch das Loslassen der angespannten Muskulatur.
AT – Sie entspannen mental mit Körper, Geist und Seele. Die Übungen im Sitzen lassen sich leicht in den Alltag übertragen.
Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung und warme Socken.

K84280 13,33 UStd. 55,- €
8 Abende, ab 29.10.2015
Do, 17:00 – 18:15 Uhr
Christa Löber, Entspannungspädagogin

► Hormonyoga für Frauen

Wenn Sie unter typischen Wechseljahresbeschwerden (Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Energiemangel, Lustlosigkeit etc.) leiden oder spüren, dass Ihr Hormonkreislauf starken Schwankungen unterliegt und Ihnen Probleme bereitet (z. B. PMS), dann sollten Sie Hormonyoga üben: ein speziell entwickeltes Yoga-Übungssystem (nach Dinah Rodriguez) zur Anregung bzw. Regulierung der weiblichen Hormonproduktion. Durch regelmäßiges Üben der Körperhaltungen mit den dazu gehörigen Atemtechniken werden Sie schon nach kurzer Zeit eine Verbesserung Ihres weiblichen Körpergefühls sowie der allgemeinen Lebenslust spüren: Hormonyoga wirkt wirklich!
Als Gegenanzeigen gelten östrogenbedingte Krebserkrankungen, Endometriose und stark erhöhter Blutdruck.
Bitte mitbringen: Decke und Yogakissen (falls vorhanden).

K85310 16 UStd. 50,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 8:00 – 9:00 Uhr
Ursula Owens

K85315 24 UStd. 72,- €
12 Abende, ab 10.9.2015
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

L85310 10,67 UStd. 33,- €
8 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 8:00 – 9:00 Uhr
Ursula Owens

L85315 16 UStd. 48,- €
8 Abende, ab 14.1.2016
Do, 20:00 – 21:30 Uhr
Ursula Owens

► Sanftes Yoga für Ältere

In diesem Unterricht werden fließende aneinandergereihte Asanas praktiziert. Dabei wechseln Dehn- und kraftvolle Übungen einander ab. Die Übungen passen sich den Menschen an und nicht umgekehrt. Wer gesundheitliche Einschränkungen hat, führt die Asanas so aus, dass sie gut tun.
Die fließenden angepassten Übungen dienen der Gesunderhaltung des Körpers, Meditation und Tiefenentspannung lassen den Geist pausieren und abschalten.
Speziell auf den westlichen Menschen zugeschnitten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die Bewegungsfreiheit zulässt, und Wolldecke.

K85330 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 11.9.2015
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

L85330 18 UStd. 54,- €
9 Vormittage, ab 15.1.2016
Fr, 10:30 – 12:00 Uhr
Gabi Schulte

► Yoga auf dem Stuhl

In diesem Kurs werden leicht erlernbare Körperübungen sowie Konzentrations- und Entspannungstechniken aus dem Yoga durchgeführt, die helfen können, Körpergefühl, Beweglichkeit und Gedächtnis zu verbessern – in jedem Alter.
Yoga kann uns die Einheit von Körper, Geist und Seele wieder spüren lassen, den Umgang mit verschiedenen Beschwerden erleichtern und zu einer positiveren Sichtweise verhelfen.
Auch für Menschen geeignet, die unter Rückenproblemen leiden oder überwiegend sitzend arbeiten und hierfür ein paar äußerst wirkungsvolle Ausgleichsübungen kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

K85335 24 UStd. 72,- €
12 Vormittage, ab 7.9.2015
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

L85335 14 UStd. 42,- €
7 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 9:30 – 11:00 Uhr
Ursula Owens

► Bewegungstraining im Wasser

Dieser Kurs wird Teilnehmer/innen mit Gelenkbeschwerden empfohlen. Hier werden Kondition und Koordination trainiert. Die Kraft- und Konditionsübungen schonen aufgrund des Wasserauftriebs die Gelenke, Sehnen und den Rücken und kräftigen die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem. Der hohe Widerstand des Wassers macht die Übungen anstrengender. Durch Entspannungsübungen werden die Regenerationskräfte angeregt.
Eintritt ist nicht in Kursgebühr enthalten. Bei Vorlage der TN-Karte im Thermalbad ermäßigter Eintritt in Höhe von 8,00 €. Gilt nur im Zusammenhang mit gebuchtem Kurs.

K85810 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Vormittage, ab 8.9.2015
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

K85815 16 UStd. 69,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
12 Vormittage, ab 8.9.2015
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85810 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 10:30 – 11:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

L85815 12 UStd. 52,- €
Thermalbad Wiesbaden, Leibnizstraße 7
9 Vormittage, ab 12.1.2016
Di, 11:30 – 12:30 Uhr
Anna Latosiewicz-Saturska

► 50plus – Die Älteren kommen

Ein gesundheitsförderndes Bewegungsangebot zur Wiedergewinnung natürlicher Körperhaltung und Bewegungsdynamik für
– Sportliche Anfänger/innen
– Sportliche Wiedereinsteiger/innen
– Geübte Sportler/innen und
– Lebenszeitsportler/innen,
die Spaß an einem Ganzkörper-Trainingsprogramm haben und einen besonderen Schwerpunkt auf die Zielsetzung „Gesundheitstraining" legen.
Das abwechslungsreiche Übungsprogramm beinhaltet:
– Funktionsgymnastik mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik
– Muskelkrafttraining (aktiv kontra Osteoporose)
– Koordination
– Geistige Fitness
– Haltungsschulung und Entspannung

K86050 24 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

L86050 18 UStd. 45,- €
9 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 9:00 – 10:30 Uhr
Marianne Meier

► Fit im Alter

Entspannende Körperübungen für alle Senioren, die Freude an der Bewegung haben. Durch behutsame und sanfte Gymnastikübungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert und der Alterungsprozess verzögert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke.

K86060 24 UStd. 60,- €
12 Vormittage, ab 9.9.2015
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

L86060 18 UStd. 45,- €
9 Vormittage, ab 13.1.2016
Mi, 10:30 – 12:00 Uhr
Marianne Meier

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket ESWE VERKEHR

► Fit in den Herbst 50plus

mit lateinamerikanischer Rhythmus-Gym

Lust auf etwas Außergewöhnliches? Dann sind Sie bei dieser Tanz-Gymnastik genau richtig! Der Kurs basiert auf dem einzigartigen Mix von lateinamerikanischen Klängen aus Brasilien und Kuba sowie spanischer und englischsprachiger „geht-ins-Blut-Musik". Dabei werden Samba-, Salsa- und Jazz-Elemente ungewöhnlich kombiniert und führen zu einer harmonischen und gesundheitsfördernden Bewegungsform.
Neben der Stärkung von Herz und Kreislauf wird durch einen ausgewogenen Wechsel von langsamen und flotten Tanzbewegungen mit intensiver Gymnastik die Koordination und Rhythmik gefördert und die oftmals mangelnde Bewegung im Alltag ausgeglichen. Insbesondere Ihre Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, aber auch die Rückenmuskulatur wird im Wechsel mit sanften Dehnübungen intensiv trainiert und somit Ihre Fitness insgesamt verbessert.
Der Kurs setzt keine Kenntnisse voraus – nur Freude an rhythmischer, schwungvoller Musik und Bewegung.
Bitte mitbringen: Isomatte und Handtuch.

K86090 20 UStd. 55,- €
Adalbert-Stifter-Schule
12 Abende, ab 9.9.2015
Mi, 17:15 – 18:30 Uhr
Fani Samia Ullrich

► Zumba® Gold

Für alle, die die Kombination von Tanz und Fitness mögen, es aber etwas ruhiger angehen möchten, bietet Zumba® Gold die Möglichkeit für Neu- und Wiedereinsteiger/innen, Kondition und Beweglichkeit aufzubauen. Zumba® Gold ist ein Ganzkörper-Workout im mittleren Belastungsbereich und kurbelt damit die Fettverbrennung an. Mitreißende Latino-Rhythmen (Salsa, Merengue, Cumbia etc.), gelenkfreundliche Bewegungen und Koordinationsübungen machen Zumba® Gold zu einem tänzerischen Workout, das viel Spaß macht und gute Laune verbreitet. Zumba® Gold ist für jede Altersstufe geeignet – für ältere Teilnehmer/innen genauso wie für jüngere, die fit werden möchten.

K86670 13,33 UStd. 66,- €
10 Nachmittage, ab 11.9.2015
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

K86680 13,33 UStd. 66,- €
10 Vormittage, ab 14.9.2015
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

K86685 13,33 UStd. 66,- €
10 Abende, ab 16.9.2015
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

L86680 10,67 UStd. 53,- €
8 Vormittage, ab 11.1.2016
Mo, 11:00 – 12:00 Uhr
Dorothée Michalik

L86685 12 UStd. 59,- €
9 Abende, ab 13.1.2016
Mi, 18:55 – 19:55 Uhr
Dorothée Michalik

L86690 12 UStd. 59,- €
9 Nachmittage, ab 15.1.2016
Fr, 16:00 – 17:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

► Zumba® Gold – Ferienkurs

K86710 8 UStd. 39,- €
6 Abende, ab 29.7.2015
Mi, 19:00 – 20:00 Uhr
Erika Orrego Nuñez

► Taekwondo

Selbstverteidigung und Fitness

Einsteigerkurs für Frauen und Männer um die 40 und darüber (50, 60, ...), die ihre Fitness und Reagibilität auf- und ausbauen wollen.
Sie werden altersgemäß in die Techniken und vielfältigen Bewegungskoordinationen eingeführt und steigern Ihre Fitness. Sie trainieren in einer kleinen Gruppe von Frauen und Männern verschiedener Leistungsgrade bis zum Schwarzgurt und erfahren so, was auch Sie noch alles in dieser Sportart erreichen können.
Mit Taekwondo arbeiten Sie dem körperlichen und geistigen Abbau entgegen und steigern Ihr Wohlbefinden und Ihre vitale Präsenz. Nach Abschluss des Kurses, der auch in den Herbstferien stattfindet, besteht die Möglichkeit die erste Gürtelprüfung zu absolvieren.
Der Kurs findet in Kooperation mit der Budo-Schule Wiesbaden e.V. in der Turnhalle Bären, Schultheißstr. 19 in Wiesbaden-Bierstadt statt. Trainiert wird barfuß in bequemer, leichter Sportkleidung.

K86950 18,67 UStd. 40,- €
8 Abende, ab 14.9.2015
Mo, 19:00 – 20:45 Uhr
Klaus Wehnert

www.vhs-wiesbaden.de

junge vhs

Bitte zum 1. Kurstag die Telefonnummer (Handynummer!), unter der ein Erziehungsberechtigter erreichbar ist, mitbringen.

Hier haben wir unsere Kurse und Seminare für junge Leute so zusammengefasst, dass ihr nicht lange im Programmheft nach speziellen Veranstaltungen suchen müsst. Es lohnt sich aber auch, im Programm weiter zu blättern, denn bei den meisten Angeboten für Erwachsene haben wir Ermäßigungen für Schüler und Schülerinnen, Studierende, Zivil- und Wehrdienstleistende und Auszubildende.
Ob für Schule oder Freizeit – es ist für alle etwas dabei. Wir wünschen viel Spaß beim Aussuchen und freuen uns auf viele junge Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Für die Kinder- und Jugendkurse gilt keine Schüler- und Studentenermäßigung.

Computer	220
Kreativität	220
Nähen	221
Rhetorik	222
Tennis	222

junge vhs
Computer / Kreativität

▶ COMPUTER

▶ 10-Finger-Tastschreiben

8 – 14 Jahre (Superlearning)

Mögt ihr lustige Geschichten, Musik und Rhythmus? In diesem Kurs werdet ihr erleben, wie man auf einfache Weise ganz schnell lernen kann und dabei jede Menge Spaß hat. Ganz ohne Stress werdet ihr so innerhalb kürzester Zeit die Tasten eures Computers bedienen, ohne einmal hinzuschauen. Das glaubt ihr nicht? Lasst euch überraschen, es funktioniert!
Bitte Buntstifte (rot, gelb, grün und blau) Bleistift und Radiergummi mitbringen!
Alle Kurse finden in Haus B (Europaviertel) statt.

K95601A 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 10.8.2015
Mo-Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

K95601B 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 17.8.2015
Mo-Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

K95601C 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 24.8.2015
Mo-Do, 10:00 – 11:30 Uhr
Margit Allgeier

K95601D 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 26.10.2015
Mo-Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

K95601E 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 26.10.2015
Mo-Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

L95601A 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 4.1.2016
Mo-Do, 9:00 – 10:30 Uhr
Margit Allgeier

L95601B 8 UStd. 75,- €
4 Vormittage, ab 4.1.2016
Mo-Do, 10:45 – 12:15 Uhr
Margit Allgeier

Bitte für die Kurse, die in der Villa Schnitzler stattfinden Hausschuhe oder Schläppchen mitbringen, da oft der Garten genutzt wird.

▶ KREATIVITÄT

▶ Malen für Kinder im Vorschulalter

4 – 7 Jahre

Aus Kindern in diesem Alter sprudeln die Ideen von selbst. Sie benötigen beim Umgang mit Pinsel und Farbe Unterstützung. Zur Erweiterung des Malerlebnisses wird mit Sand und Gips experimentiert, für die Schulung der Feinmotorik werden weitere Materialien verarbeitet (Papier und Verpackungsmaterial).
Keine Schüler- und Studentenermäßigung.
Bitte mitbringen: Schulmalblock (etwas festeres Papier) und eine Leinwand, Pappe, Deckfarben, Tubenfarben, Schere, Pinsel verschiedener Stärken, Klebestift, Malkittel, zwei Wassergläser, Kleinigkeit zu essen. Materialumlage in Höhe von 3,- € bitte am ersten Kurstag mitbringen.

K938070 14 UStd. 65,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
7 Nachmittage, ab 15.10.2015
Do, 15:30 – 17:00 Uhr
Petra von Breitenbach

▶ Manga-Zeichnen für junge Einsteiger

8 – 14 Jahre

Mögt ihr Mangas? – Dann zeichnet eure Mangas doch selbst! Es ist nicht so schwierig: Die Gesichter und ihr charakteristischer Ausdruck, die Körper und ihre speziellen Haltungen sind leicht zu erlernen in einfachen Schritt-Folgen.
Keine Schüler- und Studentenermäßigung.
Bitte mitbringen: Layoutblock DIN A4, weichen Bleistift, Stabilo point 88 0,4 schwarz, Radiergummi und, wenn vorhanden, Farbstifte.

K938080 16 UStd. 62,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 20.10.2015
Di-Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

▶ Malflat für Kinder

8-12 Jahre

Jeden Vormittag zwischen 9 und 12 Uhr liegen für dich jede Menge Pinsel, Farben und Papier bereit um das zu malen, was du willst und wie du es willst. Deinen Ideen sind hier keine Grenzen gesetzt. Fertige deine ganz eigenen Kunstwerke – bei schönem Wetter im Garten – der Villa Schnitzler an. Eine erfahrene Künstlerin unterstützt dich mit Ermutigung und Hilfe – gerade so, wie du es willst.
Zuzüglich ca. 15,- € Materialkosten.

K938082 20 UStd. 75,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
5 Vormittage, 24.8. – 28.8.2015
Mo-Fr, 9:00 – 12:00 Uhr
Angela Cremer

▶ Modezeichnen – leicht gemacht

für Anfänger und Fortgeschrittene ab 15 Jahren

Dieses Lehr- und Fachseminar mit Schritt für Schritt-Anleitungen und vielen zeichnerischen Beispielen ist für diejenigen geeignet, die sich mit den Grundlagen des Modezeichnens vertraut

machen und diese vertiefen wollen. Ziel: Sich auf das Wesentliche und Typische des Modezeichnens zu konzentrieren, die Proportionen zu erlernen und diese mit sicheren und ästhetischen Strichen und Farben umzusetzen.
Bitte mitbringen: Bleistift 7B oder 8B, Schwan Stabilo Carbothello schwarz, vorhandene Pastellstifte (fehlende kann man im Kurs erhalten); Buntstifte. Layoutheft DIN A4, Edding 1255 und Calligraphy Pen 2.0 können bei der Kursleiterin günstig erworben werden.

K21092 65,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
2 Samstage, 19.9. und 26.9.2015
Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Nesrin Schlempp-Ülker

► Plastisches Gestalten – Keramik

6 bis 12 Jahre

An diesen drei Vormittagen in den Herbstferien formen wir aus Ton verschiedenste Tierfiguren: Igel, Mäuse, Katzen, Elefanten, Dinosaurier – auch Menschen können wir formen oder Fantasiefiguren. Wir wollen dabei den Ton und seine Eigenschaften kennenlernen, ebenso die Strukturen, die man durch Eindrücken oder Aufsetzen erhält.
Gebühr inklusive Materialkosten.

K938100 12 UStd. 40,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
3 Vormittage, 19.10. – 21.10.2015
Mo-Mi, 9:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

► Keramiktiere aus Ton

Für Kinder von 6 – 12 Jahren
Wir formen aus Ton verschiedene Tiere, die zu einem Zoo gehören und dazu dann auch die Häuser, die Gehege und alles, was sonst noch wichtig ist.
Gebühr inklusive Materialkosten.

K938110 20 UStd. 79,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
5 Vormittage, 27.7. – 31.7.2015
Mo-Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Sabine Rosenbach

► Ihre Kollektion als Weihnachtsgeschenk – Schmuckgestaltung mit edlen Steinen

ab 16 Jahren

Kreieren Sie fürs Weihnachtsfest Halsketten, Armbänder, Ohrschmuck sowie Charms und USB-Stick-ID-Anhänger einfach selbst! Preisbewusst oder anspruchsvoll – auf jeden Fall für Edelsteinliebhaber/innen: über 120 edle Steine wie Lapislazuli, Rosenquarz und unbekanntere wie z. B. Mookait, Disthen, Prasem sowie preiswerte Echtperlen, Zwischenteile 925-Silber und Silver plated (versilbert) und etwas Modeschmuck werden Ihnen zu Kursbeginn vorgestellt. Die Teilnehmer/innen können auch eigene alte Ketten mitbringen, die neu aufgefädelt bzw. mit neuen Perlen kombiniert werden. Dazu arbeiten wir mit allergenfreiem Edelstahldraht und Silberquetschperlen nach einer speziellen Methode, mit der es leicht und rasch gelingt – ohne kratzende Drahtenden – die schönsten Schmuckstücke zu zaubern. Eine große Auswahl passender Modelle steht Ihnen zum Nacharbeiten zur Verfügung. Werkzeuge werden bereitgestellt.
Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl, z. B. für einen Anhänger ab 4,- €, ein Paar Ohrhänger 925-Silber ab ca. 8,- €, Halsketten je nach Auswahl zwischen ca. 15,- € und 80,- €.
Der Kurs eignet sich auch gut für Anfänger/innen!
Zuzüglich Materialkosten je nach Verbrauch und Steinauswahl.

K22084 55,- €
1 Wochenende
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Fr, 20.11.2015, 17:00 – 20:00 Uhr
Sa, 21.11.2015, 11:00 – 16:00 Uhr
Elinka Sturm, Schmuckdesignerin und Geografin

► Origami

Workshop 8 – 12 Jahre

Mit Origami, der japanischen Kunst des Papierfaltens, wird ein Stück Papier durch Falten in alle möglichen Formen und Gestalten verwandelt. Dieses Mal sind neben dem traditionellen Origami auch Kiri-Origami und 3D-Origami kennenzulernen. Für die kalte, ungemütliche Jahreszeit ist Origami eine ideale Beschäftigung drinnen. Außerdem fördert es die Fingerfertigkeit und die Konzentrationsfähigkeit, die besonders für Kinder wichtig ist. Mit der Hand zu arbeiten ist sehr positiv für das Gehirn. Natürlich soll der Spaß nicht zu kurz kommen.
Das Material wird von der Kursleiterin mitgebracht. Kursgebühr inkl. Materialkosten.
Bitte Schere und Kleber mitbringen.

K938081 16 UStd. 73,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, 20.10. – 23.10.2015
Di-Fr, 10:30 – 13:30 Uhr
Maya S. Onodera

► Schach – ein schönes Spiel!

Workshop ab 6 Jahren

Wer gern mal sehen möchte, wie Schach gespielt wird und ob ihm/ihr das vielleicht auch Spaß machen könnte, der soll doch mal zum Schach-Kinderkurs kommen und staunen, wie interessant dieses Spiel sein kann.
Wir machen euch mit dem Wert und den Zugmöglichkeiten der Figuren bekannt und zeigen euch, wie man das Spiel eröffnet und zum Schluss den Gegner matt setzt. Weiterhin werden euch auch lustige Schachkombinationen, Schachfallen und Reinfälle und der richtige Umgang mit Computerschachprogrammen gezeigt. Für die schon geübten Spieler wird am Schluss des Schachkurses ein kleines Simultanturnier durchgeführt. Bei schönem Wetter werden wir die Freilandschachanlage des SV Blau-Gelb Wiesbaden auf dem Sportplatz „Rheinhöhe“ besuchen.
Vor Beginn des Kurses erhält jede/r Teilnehmer/in Begleitmaterial zu den Übungen.
Auf euer zahlreiches Erscheinen freut sich schon der Schachlehrer.

K938095 16 UStd. 62,- €
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
4 Vormittage, ab 20.10. – 23.10.2015
Di-Fr, 9:30 – 12:30 Uhr
Hans-Peter Jakob

► NÄHEN

► Kreativer Nähkurs

ab 10 Jahre

In diesem Kurs können Kinder den Umgang mit der Nähmaschine erlernen und dabei ihre kreativen Ideen spielerisch zum Ausdruck bringen. Genäht werden kleine Zauber- und einfache Umhängetaschen, Lieblingskissen oder Accessoires für Puppe und Kuscheltier. Sogar den ersten selbst genähten Rock mit Gummizug können die Kinder mit etwas Übung verwirklichen. Ziel des Kurses ist es einerseits, den kleinen Teilnehmer/innen die Freude am Gestalten zu vermitteln, anderseits in das Material „Stoff“ und die Basistechnik des Nähens einzuführen, wobei das Erfolgserlebnis, „was Eigenes geschaffen zu haben“ im Vordergrund steht. Am ersten Vormittag wird eine einfache Umhängetasche oder ein Turnbeutel genäht. Nähmaschinen sind vorhanden.
Die Dozentin ist Schneiderin und Diplom-Modedesignerin FH.
Zum 1. Termin bitte mitbringen: Stoffreste aus Baumwolle und 1 m klassischer Baumwollstoff mittlerer Stärke uni oder gemustert, farblich passendes Nähgarn, Füllwatte, alte Socken, Stoff- und Papierschere, Näh- und Stecknadeln, Geodreieck oder Maßband, Schneiderkreide.

junge vhs
Rhetorik / Tennis

▶ Ferienkurs

K989070 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Vormittage, 27.7. – 31.7.2015
Mo-Do, 9:00 – 12:00 Uhr
Ariane Höfer

▶ Semesterkurs

K989080 16 UStd. 66,- €
vhs, Haus C
4 Vormittage, ab 14.11.2015
Sa, 9:00 – 12:00 Uhr
Ariane Höfer

▶ RHETORIK

▶ Rhetorik für Kinder und Jugendliche

Frei reden und überzeugend präsentieren

Nicht nur Erwachsenen, gerade auch Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, in Schule und Öffentlichkeit selbstsicher aufzutreten und frei zu reden. Viele Kinder/Jugendliche arbeiten aufgrund ihrer Hemmungen im Unterricht nicht mit, halten schlechte Referate und/oder fertigen Hausarbeiten ungenügend an.
Ziel des Seminars ist es, Strategien mit den Kindern und Jugendlichen einzuüben, die es ihnen erlauben, frei zu reden und Standpunkte überzeugend zu präsentieren. Im theoretischen Teil des Seminars erlernen die Teilnehmer/innen, wie man eine Rede/einen Standpunkt inhaltlich aufbaut. Dazu gehören Techniken wie der Dreisatz, der Fünfsatz, Einbau von W-Fragen, Gliederungsstrategien, Einwandbehandlung.
Im praktischen Teil des Seminars tragen die Teilnehmer/innen dann eine kleine Rede vor. Dabei werden stimmliche und sprachliche Mittel eingeübt und Körperhaltung, Gestik und Mimik in ihrer Wirkung auf die Zuhörer besprochen.
Die Dozentin ist Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin.
Das Seminar ist für 2 Tage vorgesehen, damit die Kinder/Jugendlichen Gelegenheit haben, eigene Erfahrungen mit dem Gelernten zu sammeln und diese im 2. Teil zu besprechen.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, und Schreibmaterial (Papier + Stift) mitbringen!

▶ Rhetorik 10 – 13 Jahre

K989230 12 UStd. 59,- €
vhs, Haus A
2 Nachmittage, ab 14.11.2015
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

▶ Rhetorik ab 13 Jahren

L989240 12 UStd. 59,- €
vhs, Haus A
2 Samstage, ab 16.1.2016
Sa, 13:30 – 18:00 Uhr
Dr. Annette Böttcher

▶ TENNIS

▶ Tennis-Feriencamps

5 – 14 Jahre

Eine optimale Möglichkeit für „Kids“, die Ferienzeit sinnvoll zu verbringen? Das Feriencamp im VITIS in Wiesbaden-Nordenstadt!
Mit vielen Spielen und kleinen Wettkämpfen werdet ihr spielerisch an die faszinierende Sportart Tennis herangeführt. Im Vordergrund des Camps steht das Sammeln von vielfältigen Bewegungserfahrungen und die Schulung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Koordination, Schnelligkeit und Kraft. Spaß und Freude kommen aber keinesfalls zu kurz. Hockeyspielen und Schwimmen stehen ebenfalls auf dem Programm. Das Tennisspielen findet am Nachmittag statt. Geleitet werden die Aktivitäten von einem qualifizierten Trainer- und Betreuerteam. Ihr könnt auch viele neue Freunde und Freundinnen kennenlernen!
Tennisschläger und -bälle können von Vitis zur Verfügung gestellt werden.
Bitte zum 1. Termin Telefonnummer, unter der die Eltern erreichbar sind, mitbringen und helle Hallensportschuhe mit wenig Profil!
Gemeinsames Mittagessen 12:00 – 13:00 Uhr.
Kursort: VITIS, Oppelner Str. 3,
65205 Wiesbaden-Nordenstadt.
Keine Ermäßigung möglich!

▶ Tennis-Sommerferiencamp I

K989434 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, 27.7. – 31.7.2015
Mo-Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

▶ Tennis-Sommerferiencamp II

K989435 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, 10.8. – 14.8.2015
Mo-Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

▶ Tennis-Sommerferiencamp III

K989436 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, 31.8. – 4.9.2015
Mo-Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

▶ Tennis-Herbstferiencamp

K989437 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, 19.10. – 23.10.2015
Mo-Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

▶ Tennis-Weihnachtsferiencamp

L989438 33,33 UStd. 158,- €
5 Tage, 4.1. – 8.1.2016
Mo-Fr, 10:00 – 15:00 Uhr

Anfahrt
zur Volkshochschule Wiesbaden, zum Parkplatz und zur Villa

Volkshochschule Wiesbaden

Haus B, Alcide-de-Gasperi-Str. 5

So finden Sie zur Volkshochschule im Europaviertel!

Mit dem Auto:
Kommend von der A 66 / Ausfahrt: Schiersteiner Kreuz oder Wiesbaden-Dotzheim
Richtung: Wiesbaden Stadtmitte (Schiersteiner Straße)
2. Ampel links ins Europa-Viertel, Willy Brandt Allee
1. Eckhaus links ist das **Haus B** (Fachbereich Beruf),
3. Eckhaus links ist das **Haus A** (Anmeldung, FB Sprachen, FB Gesundheit).
Das **Haus C** am hinter des öffentlichen Parkplatzes
Das **Haus Konrad** befindet sich Konrad-Adenauer-Ring 15.

Mit Bus und Bahn:
Aus dem Hauptausgang des Bahnhofs kommend,
die Kreuzung davor diagonal überqueren (zum Bussteig C);
Bus Linie 8 Richtung „Steinberger Straße“ nehmen und
an der 4. Haltestelle (Willy-Brandt-Allee / Volkshochschule) aussteigen.

Buslinien zum Europaviertel innerhalb Wiesbadens: 5, 8, 15, 18 und 38;
zum Konrad-Adenauer-Ring: Haltestelle (Paulinenklinik): Buslinien: 5, 8 und 15.

vhs-Parkplatz im Europaviertel

Haus C, Alcide-de-Gasperi-Straße 1

Haus A, Alcide-de-Gasperi-Straße 4

Die Volkshochschule Wiesbaden hat einen größeren **Kundenparkplatz im Europa-Viertel** - in der Charles-de-Gaulle-Straße.

Bei Nutzung legen Sie bitte als Berechtigungsnachweis Ihre Teilnahmekarte sichtbar ins Auto. Knicken Sie die Karte so, daß ihr Name, die Kursnummer, sowie Tag und Zeit sichtbar sind, Ihre persönlichen Daten aber geschützt sind.

Öffnungszeiten des Parkplatzes:
Mo-Sa: 7:30 - 22:00 Uhr

So finden Sie zur Villa Schnitzler

Mit dem Auto:
Von der A66 kommend nehmen Sie die Ausfahrt Biebrich (NICHT: Biebrich/Industriegebiet); biegen in Richtung Stadtmitte auf die Biebricher Allee. Die Biebricher Allee ist eine Schnellstraße, auf der man nicht parken kann. Sobald Sie den 2. Ring überkreuzt haben, müssen Sie die nächste Gelegenheit rechts in die parallele, kleine Seitenstraße einbiegen, um sich einen Parkplatz zu suchen.

Mit dem Bus:
Vom Hauptbahnhof/Hauptausgang erst einmal die Kreuzung vor dem Hbf. überqueren, dann nochmals über die Straße zur linken Bushaltestelle gehen und die Linie 4 oder 14 in Richtung Biebrich benutzen. Haltestelle Nußbaumstraße (2. Haltestelle) aussteigen und die Straße überqueren.

Juli 2015

05.07. So 17:00 J20156
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
High Tea – Jane Austen und die Schwestern Brontë
Wie war ihr Blick auf die Wirklichkeit ihrer Zeit, wie wirklich ist dieser Blick heute noch?
Keike Barth, Luca Volland
29,00 €, inkl. Bewirtung
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.07. Sa 10:00 K80220
vhs (Europaviertel) und Bienenstand Wiesbaden
Bienen und Imkerei
Kurt Schüler 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

August 2015

28.08. Fr 19:00 K11021
Weingut Nicolay-Schuster, Frauensteiner Str. 16, WI-Dotzheim
Nicht nur ins Glas und über den Tellerrand
Doppelbödige Verse in musikalischer Umrahmung
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme
15,00 €, zuzügl. Bewirtung im Weingut
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.08. So 17:00 K88510
Treffpunkt: Hafenpromenade Schierstein nahe Eisstand/Hafenstraße
Sportschifffahrt
Tag der Offenen Tür
Sumi Krupp gebührenfrei

31.08. Mo 19:00 K88520
vhs (Europaviertel)
Segeln lernen Kurs A 1
für Anfänger auch ohne Prüfung
Sumi Krupp 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

September 2015

05.09. Sa 19:00 K20155
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Ein italienischer Sommerabend in der Villa
Literatur & Kulinarik
Keike Barth, Stefan Messner
59,00 €, inkl. Bewirtung
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.09. Di 17:30 K12028V
Stadtarchiv Wiesbaden, Im Rad 42
„Guten Tag im Stadtarchiv!“
Gerhard Klaiber gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.09. Di 18:30 K14070
Ort: Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Älter werden! Rente? Pflege? Absicherung?
Gut gewappnet für den sorglosen Ruhestand?
Winfried Weisselberg 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.09. Do 14:00 K12045V
EVIM, Kaiser-Friedrich-Ring 88, 65185 Wiesbaden
Vorlesen für Seniorinnen und Senioren
Christine Kranz gebührenfrei
Anmeldung bei EVIM erforderlich, Tel.: 172170-10

10.09. Do 14:00 K27410
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Empfang Pforte
Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG
12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.09. Do 18:30 K14026
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Praxis-Ratgeber: Immobilienverkauf 2.0
Immobilien zum Höchstpreis verkaufen: Wie geht das?
Marcel André Schröder 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.09. Do 18:30 K84020
vhs (Europaviertel)
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn
Informationsabend
Renate Menning gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.09. Fr 15:00 K25200
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Digital filmen – Mein Camcorder und ich
Einführungsnachmittag
Harald Kuntze 30,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.09. Fr 18:30 K27158
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Einführung in die Weinwelt
Gregor Mathey 52,00 €, inkl. Wein, Brot, Snacks
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.09. Fr 19:00 K20640
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Verehrt wie Kandinsky und Jawlensky: Die Malerin Natalia Gontscharowa
Larissa Klinger 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.09. Mo 19:00 K10000V
Rathaus, Stadtverordnetensitzungssaal
Semestereröffnung:
Sinn und Sehnsucht – die Engagierten in Europa“
Vortrag
Rainer Nübel, Hannes Wezel
gebührenfrei

14.09. Mo 19:00 K83600
vhs (Europaviertel)
Intakter Darm, intakte Gesundheit
Manuela Hildebrandt 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.09. Mi 17:00 K12039V
vhs (Europaviertel)
Deutsch als Zweitsprache
Was kann das für die Lese- und Lernsituation bedeuten?
Marion Knögel gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.09. Fr 19:00 K24010
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Lateinamerikanische Rhythmen mit Claudia Carbo und Felix Heydemann
39,00 €, inkl. Bewirtung
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.09. Sa 09:30 K80140
Treffpunkt: Endhaltestelle der Buslinie 1 an der Nerobergbahn
Achtsames Gehen
Ursula Stroux 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.09. Sa 10:00 K12046V
vhs (Europaviertel)
Vielfalt gestalten – Diversity Training für (interessierte) Ehrenamtliche
Sunita Balser gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.09. Sa 10:00 K20860
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Stimme – Ausstrahlung – Ausdruck
Stimmbildung für Bühne und Alltag
Susanne Schwarz 49,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.09. Sa 11:00 K12006
Rathaus Wiesbaden, Stadtverordneten-sitzungssaal + Festsaal
Dass nichts bleibt, wie es war
Auftaktveranstaltung der Akademie für Ältere
gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.09. Sa 11:00 K21643
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Durch Malen zum Selbst: Inneren Bildern eine Form geben Kreativitätstraining**
Esther Scholz-Zerres 25,00 €, zuzügl. 5,- € Materialkosten
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.09. Sa 16:00 K20642
Treffpunkt: RöRth Gallery, Obere Webergasse 56
▶ **Galerienrundgang in Wiesbaden Kunst after work**
Larissa Klinger 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.09. So 10:00 K80100
Ort: Treffpkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Str.
▶ **Pilzführung**
Franz Heller 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.09. Mo 18:00 K24031
Musikbibliothek, Hochstättenstr. 6 – 10
▶ **Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek**
Gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.09. Di 18:30 K14012
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Baufinanzierung / Finanzierung von Wohneigentum**
Helmut Weigt 21,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.09. Mi 19:30 K24036V
Musikbibliothek, Hochstättenstr. 6 – 10
▶ **Jour musical: Wie die Kabale zur Luise kam**
Vortrag von KD Köhler 5,00 €
Abendkasse Musikbibliothek

24.09. Do 19:00 K20070
Nachbarschaftshaus Wiesbaden
▶ **Biebrich liest**
Moderation: Karl Reinhard Friebe
gebührenfrei

25.09. Fr 14:00 K27431
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Eingangsber. Marmorsaal
▶ **Paul Bonatz in Wiesbaden**
Architekturspaziergang durch die Henkell & Co. Sektkellerei KG
Barbara Burkardt 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

25.09. Fr 18:00 K27156
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Klassische Weißweine**
Gregor Mathey 52,00 €, inkl. Wein und Snacks
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.09. Sa 13:30 K80350
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Massage für den Hund**
Manuela Huber 32,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.09. Sa 14:00 K22196
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Origami – Grundstufe II für Erwachsene**
Maya S. Onodera 29,00 €, inkl. Materialkosten
Anmeldung bei der vhs erforderlich

26.09. Sa 15:00 K20645
Treffpunkt: Atelier Lahnstr. 16
▶ **Ateliergespräch: Genauer hinsehen**
Blick hinter die Kulisse
Angela Cremer 15,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.09. Mi 19:30 K28110V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Mongolei aktuell – Bei den „Erben von Dschingis Khan“**
Dia-Vortrag
Horst Liebelt 6,00 €
Abendkasse

▶ Oktober 2015

02.10. Fr 18:00 K27157
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Schätze der iberischen Halbinsel**
Gregor Mathey 52,00 €, inkl Wein und Snacks
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.10. Di 14:00 K27420
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Empfang Pforte
▶ **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG**
12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.10. Di 18:30 K14052
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Alles Wichtige rund ums Geld – für junge Leute**
Michaela Wachlin Svobodova 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.10. Di 19:00 K20133
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Schuberts Vertonungen von Schillers Gedichten**
Charlotte Andresen 14,00 €, inkl. 1 Glas Wein und Brezel
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.10. Mi 19:00 K80330
vhs (Europaviertel)
▶ **Hündisch**
Vera Müller 35,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.10. Do 16:00 K12029V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Wiesbaden: Bemerkenswertes aus dem Stadtarchiv**
Georg Habs gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.10. Do 18:00 K86730
SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9, Tor 3.2
▶ **Die BRITA-Arena erleben**
Björn Günther 6,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.10. Do 19:00 K83250
vhs (Europaviertel)
▶ **Wege zu mehr Glück und Zufriedenheit**
Dr. phil. Manfred Schöneberger 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.10. Fr 15:00 K22083
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Goldschmieden für Anfänger**
Susanne Geiger 49,00 €, zuzügl. Materialkosten
Anmeldung bei der vhs erforderlich

10.10. Sa 10:00 K80340
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Entspannung für den Hund**
Vera Müller 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.10. So 10:00 K85350
vhs (Europaviertel)
Atemschule des Yoga –
Pranayama für mehr Lebensenergie
Ursula Owens 23,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.10. So 15:00 K27200
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Weinwissen kompakt
Dr. Wolfgang Staudt
49,00 €, inkl. Wein
Anmeldung bei der vhs erforderlich

11.10. So 17:00 K20156
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **High Tea – Jane Austen und die Schwestern Brontë**
Wie war ihr Blick auf die Wirklichkeit ihrer Zeit, wie wirklich ist dieser Blick heute noch?
Keike Barth, Luca Volland
29,00 €, inkl. Bewirtung
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.10. Mo 16:30 K20510V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Loire-Schlösser und ihre Geschichten**
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,00 €
Abendkasse

12.10. Mo 19:00 K83300
vhs (Europaviertel)
▶ **Deutschland 2030: alt und dement? Welche Antworten hat die Naturheilkunde?**
Helga Mertens 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

13.10. Di 19:00 K82010
vhs (Europaviertel)
▶ **Grundlagen der Psychologie**
Einführung in die Psychologie
Achim Königstein 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.10. Mi 13:30 K12037V
LAB, Karlstr. 27
▶ **„Sag' es!" – Achtsam Grenzen setzen und Neues ausprobieren**
Maria Honrath gebührenfrei
Anmeldung bei der LAB erforderlich, Tel.: 300497

14.10. Mi 19:00 K13050
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Betreuungsrecht / Vorsorgevollmacht / Betreuungs-/ Patientenverfügung**
Petra Maria Müller 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.10. Do 19:00 K82360
vhs (Europaviertel)
▶ **Hypnose**
Hokuspokus, Scharlatanerie oder seriöse Heilmethode?
Verena Herbertz 13,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.10. Fr 18:00 K20555V
Kunstarche Wiesbaden, Im Rad 42 (Eingang Stadtarchiv)
▶ **Ein Blick in Goethes Farbenlehre**
Vortrag von Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme und Kunstwerk von Renate Reifert gebührenfrei

17.10. Sa 9:00 K12034V
Johanniter-Unfall-Hilfe, Wiesbadener Landstr. 80-82, 65203 Wi
▶ **Erste Hilfe Check Up für Ehrenamtliche**
gebührenfrei
Anmeldung bei der JUH erforderlich, Tel.: 504008

17.10. Sa 16:00 K82100
vhs (Europaviertel)
▶ **Gedächtnisverlust früh stoppen!**
Sumi Krupp 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.10. So 10:00 K80110
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Dotzheim, Frauensteiner Str.
▶ **Pilzführung**
Franz Heller 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.10. So 15:30 K80520
vhs (Europaviertel)
▶ **Ernährung und Krebs**
Sumi Krupp 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.10. So 19:30 K80515
vhs (Europaviertel)
▶ **Vegan ist salonfähig**
Sumi Krupp 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.10. Fr 19:00 K20153
vhs (Europaviertel)
▶ **Eh ich mich uffreech, is mir' s lieber egal**
Ulrike Neradt & „Best Age"
22,00 €,
zuzügl. Bewirtung ca. 5,- bis 15,- €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

29.10. Do 18:00 K14055
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Tipps und Tricks beim Aufbau der Rente aus der Sicht des Steuerberaters**
Jürgen Maifarth 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

▶ November 2015

02.11. Mo 18:30 K82180
vhs (Europaviertel)
▶ **Zwei Seelen wohnen, ach, in meiner Brust**
Entscheidungshilfen und Handlungsmöglichkeiten entdecken
Wilma Fassmann 18,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

03.11. Di 20:00 K20540
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Archäologische Wege durch Rom**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Mario Becker M.A. 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

04.11. Mi 19:00 K20080
Stadtteilbibliothek Biebrich
▶ **Biebrich liest**
Moderation: Karl Reinhard Friebe
gebührenfrei

04.11. Mi 19:00 K83310
vhs (Europaviertel)
▶ **Wechseljahre**
Wenn die Hormone Walzer tanzen
Helga Mertens 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.11. Do 18:00 K14056
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **„Wichtige Verfügungen im Leben eines Menschen aus der Sicht des Steuerberaters"**
Jürgen Maifarth 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.11. Do 19:00 K82080
vhs (Europaviertel)
▶ **Lerntherapie I: Wahrnehmungs- und Konzentrationsförderung**
Stefanie Schultze-Moderow 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

06.11. Fr 18:00 K27155
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Wein und Käse aus Frankreich**
Gregor Mathey 52,00 €,
inkl. Wein und Käse
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.11. Sa 10:00 K12042V
EVIM, Kaiser-Friedrich-Ring 88
▶ **Bitte lies mir vor!**
Praxisseminar für interessierte Vorlesepat/inn/en
Verena Hoenig gebührenfrei
Anmeldung bei EVIM erforderlich, Tel.: 172170

07.11. Sa 10:00 K20351
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Meine Geschichten finden zu mir**
Workshop zum kreativen Schreiben
Susanne Kronenberg 52,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

07.11. Sa 11:30 K28610R
▶ **Stadtgeschichte schmackhaft gemacht**
Kulinarischer Stadtrundgang
Michaela Hoffmann 62,00 €,
inkl. 1 Glas Sekt und 3-Gang-Menü, zuzügl. Getränke
Anmeldung bei der vhs erforderlich

08.11. So 16:00 K20190
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Sagenhaftes Wiesbaden**
Lesung
Dr. Eva Wodarz-Eichner 14,00 €, inkl. 1 Glas Sekt und Salzgebäck
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.11. Mo 14:00 K27430
Treffpunkt: Henkell, Biebricher Allee 142, Empfang Pforte
▶ **Besuch in der Henkell & Co. Sektkellerei KG**
12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

09.11. Mo 16:30 K20520V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Erfurt- Auf den Spuren der Historie in der Stadt der Blumen**
Dia-Vortrag
Doris Eisenbach 6,00 €
Abendkasse

12.11. Do 14:00 K12044V
EVIM, Kaiser-Friedrich-Ring 88
▶ **Herausforderung Demenz – Wissenswertes zur Kommunikation und zum Umgang mit demenzkranken Menschen**
Ingo Reuter gebührenfrei
Anmeldung bei EVIM erforderlich, Tel.: 172170-10

12.11. Do 19:00 K82085
vhs (Europaviertel)
▶ **Lerntherapie II: LRS – Legasthenie**
Stefanie Schultze-Moderow 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

13.11. Fr 19:30 K20333
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Echt Pech! Krimigeschichten zu Freitag, dem 13.**
Lesung mit drei „Mörderischen Schwestern“ und der Mezzosopranistin Stefanie Tettenborn
25,00 €, inkl. 1 Glas Wein
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.11. Sa 10:00 K84740
vhs (Europaviertel)
▶ **Fünf-Elemente-Qigong**
Alexander Zwiesele 23,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.11. Sa 13:00 K83710
vhs (Europaviertel)
▶ **Taping – eine praktische Einführung**
Renate Leonidov 30,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.11. Sa 14:30 K12038V
vhs (Europaviertel)
▶ **Großes Engagement für (nicht nur) kleine Persönlichkeiten**
Silke Winter gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.11. Sa 14:30 K27130
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Magisches Sizilien**
Eine Landschaft, ihre Kultur und ihre Weine
Giuseppe Lauria 55,00 €, inkl. Wein, Brot, Snacks
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.11. So 10:00 K83720
vhs (Europaviertel)
▶ **Hand-Reflexzonen-Therapie**
Renate Leonidov 23,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

15.11. So 15:00 K27201
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Weinkompetenz – auch für die Karriere gut! – Wie Sie als Laie in Sachen Wein eine gute Figur machen**
Dr. Wolfgang Staudt 59,00 €, inkl. Wein und Handout
Anmeldung bei der vhs erforderlich

16.11. Mo 19:00 K83160
vhs (Europaviertel)
▶ **Psychoneuroimmunologie**
Wie unser Denken und Fühlen unsere Biochemie beeinflusst
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

17.11. Di 20:00 K20541
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Die Geschichte des alten Rom**
Vortragsabend mit Seminarcharakter
Mario Becker M.A. 10,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

18.11. Mi 18:30 K20560
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Russland: Land & Leute**
Der Russe – Wie er leibt & lebt
Elena Mamaev 16,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.11. Do 18:30 K14050
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Nachhaltige Geldanlagen – Gute Renditen mit gutem Gewissen**
Ökologisch, ethisch und sozial investieren
Ernst Rudolf 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

19.11. Do 19:00 K82090
vhs (Europaviertel)
▶ **Lerntherapie III: Dyskalkulie**
Marianne Lottermann 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.11. Fr 18:00 K20332
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Küchengeschichten, heiter bis grotesk, ein Abend der Genüsse**
Kultur & Kulinarik
Heidi Diemer 29,00 €, inkl. Wein und Speisen
Anmeldung bei der vhs erforderlich

21.11. Sa 14:00 K20865
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Märchen und Geschichten lebendig vortragen**
Stefanie Tettenborn 19,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.11. So 10:00 K85345
vhs (Europaviertel)
▶ **Mudras – Wohlbefinden in den Fingerspitzen**
Ursula Owens 23,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.11. So 16:00 K20192
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Letzte Reise**
Krimi-Lesung
Dr. Karsten Eichner 14,00 €, inkl. 1 Glas Sekt
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.11. Mo 18:00 K24032
Musikbibliothek, Hochstättenstr. 6 – 10
▶ **Führung durch die Mauritius-Mediathek, Schwerpunkt Musikbibliothek**
gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

23.11. Mo 19:00 K82330
vhs (Europaviertel)
▶ **Resilienz – was uns stark macht**
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

24.11. Di 19:00 K11065V
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
▶ **Verantwortung in der Zivilgesellschaft**
Bürgerschaftliches Engagement in Europa und den USA im Vergleich
Prof. Dr. Achim Köddermann 6,00 €
Abendkasse

25.11. Mi 18:00 K20556V
Kunstarche Wiesbaden, Im Rad 42 (Eingang Stadtarchiv)
Kulissenbilder
Gespräch mit dem Künstler und Schauspieler Arnold Gorski
Arnold Gorski gebührenfrei

25.11. Mi 19:30 K24037V
Musikbibliothek, Hochstättenstr: 6 – 10
Jour musical: Musik ist Sprache – Sprache ist Musik oder: Warum Noam Chomsky und Leonhard Bernstein wirklich kluge Kerle sind!
Vortrag mit Gerd Zimanowski 5,- €
Abendkasse Musikbibliothek

26.11. Do 18:00 K14040
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Sicherheit bei der Geldanlage
Ernst Rudolf 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.11. Fr 16:00 K83735
vhs (Europaviertel)
Jin Shin Jyutsu®
Japanisches Heilströmen – Einführungskurs
Karin Gilch 27,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.11. Fr 18:00 K84790
vhs (Europaviertel)
Was ist Yoga?
Yoga zum Kennenlernen – Einführungsworkshop
Ursula Owens 20,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

27.11. Fr 19:00 K20150
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Elfen, Edle und Rebellen
Geschichten aus Schottland mit Büffet
Rolf Keil u.w. 29,00 €,
inkl. Speisen, Getränken, 1 Glas Whisky
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.11. Sa 09:00 K82560
vhs (Europaviertel)
Gewalt-Sehen-Helfen
Mitarbeiter der Polizei und verschiedener Wiesbadener Institutionen
gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.11. Sa 10:00 K20350
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Schreibwerkstatt: Storytelling: Wie erzähle ich spannend?
Für alle Interessierten mit und ohne Vorkenntnissen und ehrenamtlich Tätige
Rainer Nübel 59,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.11. Sa 14:00 K22195
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Origami -Workshop für Erwachsene: Lichtzauber Teil II
Maya S. Onodera 27,00 €,
inkl. Materialkosten
Anmeldung bei der vhs erforderlich

28.11. Sa 15:00 K20660
Treffpunkt: Städel Museum Frankfurt a. M./Eingangsbereich
Do you speak Art?
Dr. Heinrich M. Buschbeck 15,00 €,
zuzügl. Fahrt und Eintritt
Anmeldung bei der vhs erforderlich

29.11. So 17:00 K24023
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Edith Piaf – französische Chansons
Zur Erinnerung an ihren 100sten Geburtstag
Emilia Blumenberg 19,00 €,
inkl. Wein und Knabbereien
Anmeldung bei der vhs erforderlich

30.11. Mo 19:00 K82340
vhs (Europaviertel)
Burnout – nur eine Sache der Psyche?
Cäcilia Brendel 14,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

Dezember 2015

01.12. Di 18:00 K20085
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Salon in der Villa: „Gib dem Herrn die Hand, er ist ein Flüchtling" (Jakob Grimm)
- Literarische Impressionen aus der Geschichte von Flucht, Vertreibung, Miteinander
Hartmut Boger u.w. 19,00 €, inkl
Butterbrot, Käse und Wein
Anmeldung bei der vhs erforderlich

02.12. Mi 15:00 K11025
LAB, Karlstr. 27
Wo ein Volk das Schöne liebt...
Europäische Philosophie und Poesie als Quellen der Energie und Lebensfreude
Hartmut Boger 16,00 €
Anmeldung bei LAB erforderlich,
Tel.: 300497

04.12. Fr 18:30 K27160
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Amici miei – Bekanntes und Unbekanntes aus Italiens Weinwelt
Gregor Mathey, Christian Mappala
52,00 €, inkl. Wein und Snacks
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.12. Sa 09:30 K81800
vhs (Europaviertel)
Pflegende Geschenke – selbst gemacht!
Wilma Fassmann 25,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

05.12. Sa 10:00 K20544
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Die sieben freien Künste – eine lebenslange Freundschaft
Philosophie, Musik und Geometrie
Elisabeth H. Freund 35,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

12.12. Sa 13:30 K27110
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Die internationale Whiskey-Welt
Rye, Bourbon und vieles mehr
Ute Mügge-Lauterbach 59,00 €,
inkl. Getränken
Anmeldung bei der vhs erforderlich

13.12. So 10:00 K84100
vhs (Europaviertel)
Mantra und Meditation
Ursula Owens 23,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

14.12. Mo 19:30 K88825
vhs (Europaviertel)
Infoabend zu Kurs H – SKS – Der Sportküstenschifferschein
Sumi Krupp gebührenfrei
Anmeldung bei der vhs erforderlich

20.12. So 19:00 K24025
Ev. Ringkirche
Engelrausch
Fantastische Weihnachts-Winter- Musik
Martin Wagner, Hanns Höhn, Andreas Neubauer 15,00 €,
nicht ermäßigbar
Anmeldung bei der vhs erforderlich

22.12. Di 18:30 K14060
Villa Schnitzler, Biebricher Allee 42
Heute schon an Morgen denken – effektiver Schutz vor Altersarmut!
Winfried Weisselberg 12,00 €
Anmeldung bei der vhs erforderlich

Mit dem **KombiTicket** ....
..freie Fahrt zur **vhs!**
KombiTicket
ESWE VERKEHR

Bitte vollständig und in Blockschrift ausfüllen, die Unterschrift nicht vergessen!

ANMELDUNG

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Kurs Nr. _____ Kursbeginn: (Tag/Zeit) _____

mit dem Titel: _____

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) und die Hinweise zum Datenschutz habe ich zur Kenntnis genommen.

Hiermit melde ich mich an.

Unterschrift _____

Name, Vorname _____

Nationalität (freiwillige Angabe) _____ Geburtstag _____

wohnhaft bei _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, privat _____ beruflich _____

Mobiltelefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Ich zahle per Abbuchung.

Bitte buchen Sie die Kursgebühr von _____€ einmalig von meinem Konto ab.

Bank _____ Sitz der Bank (Ort) _____

Bankleitzahl _____ Kontonummer _____

IBAN _____ BIC _____

Kontoinhaber/in _____

Datum _____ **Unterschrift** _____

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Telefon (0611) 9889-0
Telefax (0611) 9889-200

anmeldung@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Datenschutz

In den AGB der Volkshochschule Wiesbaden ist unter § 11 die Regelung zum Datenschutz festgehalten.

SEPA-Lastschriftmandat

Ab Februar 2014 wird für Anmeldungen mit Abbuchungsverfahren ein SEPA-Lastschriftmandat benötigt.
Bitte füllen Sie das Formular hierzu auf Seite 230 in diesem Programm separat aus und schicken Sie uns das Original mit der Anmeldung zu!

Kooperationspartner/innen der vhs Wiesbaden e.V.

- Aktives Museum Spiegelgasse für Deutsch-Jüdische Geschichte in Wiesbaden eV.
- Amt für Integration und Zuwanderung
- Amt für Soziale Arbeit der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Arbeitskreis Träger der Altenhilfe
- Attac
- Ausländerbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF)
- Bürgerkolleg Wiesbaden
- Caligari Filmbühne
- Davis Klemm Gallery
- Eine-Welt-Laden
- Einwohner- und Integrationsamt
- ESWE Verkehr
- Evangelische Stadtakademie
- Fairtrade
- Fasanerie Wiesbaden
- Flüchtlingsrat Wiesbaden
- Förderverein Akademie für Ältere
- Förderverein Literaturhaus Villa Clementine
- Förderverein Stadtmuseum
- Forum Philosophie & Wirtschaft
- Freiwilligenzentrum Wiesbaden
- Galli Theater &Training Wiesbaden
- Gästeführerverband
- Gesellschaft für deutsche Sprache
- Gesellschaft Natur und Kunst Schloss Freudenberg
- Hessisches Hauptstaatsarchiv
- Hessische Landeszentrale für politische Bildung
- Hessisches Staatstheater Wiesbaden
- Hochschul- und Landesbibliothek
- Hochschule RheinMain
- Hugendubel
- Initiative Wiesbadener Medienzentrum e.V.
- Industrie- und Handelskammer
- Institut für Qualitätssicherung (IQ)
- Johannes Gutenberg-Universität Mainz
- Jüdische Gemeinde Wiesbaden
- Jüdisches Lehrhaus Wiesbaden
- Justizvollzugsanstalt Wiesbaden
- Katholisches Bildungswerk
- Kubis e.V. Wiesbaden
- Kulturzentrum Schlachthof
- Klimaschutzagentur
- Kulturamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Landesamt für Denkmalpflege Hessen
- Leben Aktiv Bereichern – LAB-Gemeinschaft Wiesbaden
- Leichtathletikclub Olympia Wiesbaden eV.
- Mauritius-Mediathek Wiesbaden
- Mensch!Westend/Wiesbadener Kurier
- Museum Wiesbaden
- Pariser Hoftheater
- Partnerschaftsverein Wiesbaden – Istanbul/Fatih
- Pilar May Unternehmensberatung
- Referat Kommunale Frauenbeauftragte
- Seniorenbeirat der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportamt der Landeshauptstadt Wiesbaden
- Sportkreis Wiesbaden
- Stadtarchiv Wiesbaden
- Stadtjugendring Wiesbaden e.V.
- Studieskolen Kopenhagen
- Thermalbad Wiesbaden
- Trägerkreis WIR in Wiesbaden
- Umweltamt
- Umweltladen
- vhs Bingen
- vhs Frankfurt am Main
- vhs Main-Taunus
- vhs Rheingau-Taunus
- Vitis Wiesbaden-Nordenstadt
- Wiesbaden Marketing
- Wiesbadener Bündnis für Demokratie
- Wiesbadener Musikakademie (WMA)
- Wiesbaden Stiftung

Volkshochschule Wiesbaden e.V.
Alcide-de-Gasperi Straße 4/5, 65197 Wiesbaden

vhs Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE 11 VHS 00000 818 063

SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige ich die **Volkshochschule Wiesbaden e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Wiesbaden e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname (Kontoinhaber/in) _____

Straße _____

Postleitzahl, Ort _____

Kreditinstitut/Name _____ BIC _____

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Ort, Datum _____ Unterschrift _____

A

Afifi, Deia 147–148
Al-Battal, Mohammed 124
Albers, Holger 68–70, 77, 84
Alcé, Anais 136–137
Alke, Anne Juliane 134
Allgeier, Margit 70, 220
Alphonse-Manns, Marie-Magalie 139
Altzweig, Daniel 37
Andresen, Charlotte 30
Antomo, Evelyne 122–126
Aptoula, Petra 190, 192
Aral, Beril 197
Arambasic, Ana 122–123, 151, 159
Aravena Mayorga, Maria Beatriz 144
Ayala Barzola, Margot 144–145

Vorstand der Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Vorsitzende: Rose-Lore Scholz, Kulturdezernentin (zugleich Vorsitzende des Gesamtvorstandes)

Vorstandsmitglieder:
Dorothea Angor
Karla Kamps-Haller
Helmut Nehrbaß
Torsten Tollebeek
Jürgen Striebinger
Helmut von Scheidt (stv. Vors.)

Als Direktor der Volkshochschule:
Hartmut Boger

Als Leiterin des Kulturamts:
Ingrid Roberts

Als Sprecherin des Beirats Akademie für Ältere kooptiert: Helga Skolik

vhs-Ehrenvorsitzender:
Prof. Dr. Dr. h.c. Günther Böhme

Der Vorstand bildet mit folgenden Vertreter/inne/n der Stadt und der vbw den Gesamtvorstand, der nach § 10 der Satzung „die zur Koordination der Zusammenarbeit erforderlichen Beschlüsse“ fasst:

Frank Porten,
Volkshochschule AKK e.V.

Walter Richters,
Volksbildungsstätte Schierstein e.V.

Regina Titzrath-Mahler,
Volksbildungswerk Bierstadt e.V.

Johanna Domann-Hessenauer,
Volksbildungswerk Klarenthal e.V.

Angelika Schmidt,
Volksbildungswerk Nordenstadt-Erbenheim-Delkenheim eV.

B

Baker, David 132, 134
Balser, Sunita 17
Ban, Viktor 51
Barth, Keike 30–31, 130–131
Battiste, Tatjana 193–194
Bauer, Elke 177, 192, 194, 215
Beck, Danyel Dean 130, 132
Beck, Tobias 197
Becker M.A., Mario 34
Beer, Reinhard 201–202
Bethmann, Guido 95, 213
Beyes, Aglaja 120
Bisso, Feryal 137–138
Blahova, Anezka 156
Blumenberg, Emilia 49
Boger, Elke 11, 14, 58, 159, 207, 211
Boger, Hartmut 11, 14, 58, 159, 207, 211
Böhme, Prof. Dr. Dr. h.c. Günther 10–11, 207
Bombardier, Michel 45
Bopp, Carmen 122–123
Börgers, Freda 192–193
Böttcher, Dr. Annette 168–170, 222
Braun, Cornelia 125
Breitenbach, Petra von 220
Breitkreuz, Otto 122–123
Brendel, Cäcilia 172, 176–178
Brinitzer, Michaela 121–123, 158
Brochetta-Nestola, Monica 139, 141
Brodersen, Andrea 178, 189, 215
Brzezina, Georg 20
Buschbeck , Dr. Heinrich M. 33
Buß, Dr. Michael 19
Büth, Norbert A. 89

C

Cabral, Ana Laura 143, 145
Calero Garcia, Andres 143, 145
Capone, Roberto 65–66
Carbo, Claudia 40
Casselmann, Manuela 48
Chiang-Schreiber, Uei 149, 158
Chiavi, Francesco 102
Cole, Stefanie 131
Cornet, Gerry 153
Cremer, Angela 35, 57, 211, 220
Criscione, Giuseppa 141–142
Crisolli, Fabio 66
Cunha Neves, Daniela 154

D

Damke, Karl Christian 123–124, 158–159
Danowski, Jacek 119–120, 122–124
Dautzenberg, Angelika 42
de Freitas, Cid 52
de Oliveira, Cilmara 46
Debus, David 191
Dech, Laura 123–124
Destairel, Karen 134–135, 137–138
Diemer, Heidi 31
Dietrich, Karin 36, 48
Dittmann-Traumann, Gudrun 67, 81
Dressel, Frank R. B. 75, 80, 86
Dussy, Claudia 123–124

E

Ebenhöh, Andreas 72, 89
Ehbrecht, Marlen 69–70
Ehrentraut, Peter Christian 110
Eichler, Ilse 170–171
Eichner, Dr. Karsten 31
Eickhoff, Angela 37
Eid, Patric 74, 106
Eisenbach, Doris 33, 57, 210–211
Ellenbogen, Brigitte 199
Ellenbogen, Peter 199
Emersic, Mirna 121–123
Endisch, Gabriele 96
Endter, Klaus 12
Engelhardt, Hanne 180
Ewald, Vandana 167

F

Falkenstein, Dr. Karin 17
Farkas-Störmer, Eva 122–123
Fass, Veronika 40
Fassmann, Wilma 168, 170–171
Feit, Jutta 54
Feldermann, Tim 89
Ferré Sánchez, Estel 143, 145
Ferreira, Filipe 199
Ferreto de Kunke, Iris 143, 146
Fiedler, Erika 19, 42–43, 210
Fischer, Hans-Jürgen 214
Fischer-Ouvry, Nicole 135–138
Fleischmann, Lili 157
Franz, Michael G. 163, 190
Freund, Elisabeth H. 34
Friebe, Karl Reinhard 30
Frost, Colin Charles 51
Funke, Dr. Olga 120, 122–124

G

Gabrielyan, Nona 42
Gehrmann Dr., Daniela 86–88
Geiger, Marianne 120
Geiger, Susanne 45
Gemmer, Armin 69, 77, 84, 104
Gerdes, Dirk 150
Gerhard, Anita 14, 130, 207
Gersdorf, Irene 125, 128, 130, 213–214
Giannecchini, Dr. Simona 139–140, 214
Gilch, Karin 177, 179, 188
Gödde, Dirk 95, 104, 213
Gorski, Arnold
Graber, Jens-Michael 105
Groeger, Heidrun 31

Groß-Weberstedt, Nicole 47
Grube, Johannes 36
Gruenewaldt, Beate von 198
Gruszczyk, Dominik 153
Gschweng, Roland 122–123
Gunnarsson, Annelie 154–155
Günther, Björn 10–11, 196, 207
Güther, Anna-Sophia 36

H

Habermann, Kathrin 15
Habs, Georg 14, 208
Hacklin, Annika 155
Hamm, Astrid 200
Hantschel, Hans-Jürgen 125, 158–159
Happel, Doris 35, 42–43
Hartig, Mirtha Urbina de 142
Haschke, Tanya 118
Hashemi, Said Hasan 99, 106–107
Haßdenteufel, Erwin 46
Heeren-Pradt, Beke 149
Heilmann, Dr. Gabriela 96, 212, 213
Heitz, Wolfgang 197
Heller, Franz 163
Henrich, Andreas 79, 194
Herbertz, Verena 172–173, 176
Herbst-Schmitt, Erika 37–38
Hernandez, Monica 143, 145
Hernandez Santacruz de Jaenicke, Edilma 143, 145
Herpich, Thomas 75
Herzberger, Nils 79
Heydemann, Felix 49
Heyer, Andreas 175
Heyer, Anita 171, 176
Heymann, Eva 67, 72, 83, 85–87
Hildebrandt, Manuela 178
Himburg, Axel 38, 40, 44, 52–53
Hock-Miller, Virginia 132–133
Hoenig, Verena 17
Höfer, Ariane 23, 222
Hoffmann, Dr. Monika 36, 57, 88
Hoffmann, Michaela 36, 57, 88
Hoffmann, Robert 36, 57, 88
Hofmann, Gabriele 74, 83
Hollmann, Marion 110
Honrath, Maria 14, 208
Hoppermann, Valerie 193–194
Huang, Wei 148
Hübenthal, Markus 200
Huber, Manuela 164
Huiskes, Andrea 140
Huthmann, Rainer 74, 105

I

Iacobelli, Claudia 140
Ippotidou, Emmy 149
Ivanova, Nataliya 124
Iyer, Daniela 171

J

Jakob, Hans-Peter 54, 221
Jeuck, Kerstin 19
Johnson, Audrey Grieme 130
Juli, Uwe 65, 71, 79–80, 88
Junk, Melanie 16

K

Kacnik, Paula 195, 199
Kaefer, Eberhard 99, 107
Kaiser, Christine 38, 40–42, 96
Kaiser Dr., Ulrike 96
Kaiss, Annette 172, 182
Kaluza, Laura 155–156
Kananova, Jana 121–123, 154
Kapanen, Tuija 149
Kappes, Dirk 14
Karapetyan, Marine 122–125
Kaster, Petra 39
Keil, Rolf 30
Keller, Ivonne 31
Kilic, Sinem 152
Kirsanov de Henke, Nora 142, 144, 146
Klaiber, Gerhard 14, 207
Klatt, Valeska 44
Klee, R. Ananda 182–183, 185–186
Klemt, Scottie Melvin 100
Klinger, Larissa 35
Klotz, Henry 201–202
Knabjohann, Gudo 42
Knögel, Marion 15, 208
Knuth, Wilfried 58
Köddermann, Prof. Dr. Achim 12
Königstein, Achim 168–170, 174, 215
Konrad, Beate 22
Korbella, Lidija 123
Koreng, Dr. Ludger 147
Krahn-Chiussi, Barbara 140
Kranz, Christine 17
Krauß, Gerhild 101–102
Krauth, Ulrike 31–32
Krebs, Bea 96–97, 212–213
Krieger, Paul-Wolfgang 125
Kries, Petra von 172, 176, 179, 182, 200
Kroemer, Sandra 122–123, 158–159
Kronenberg, Susanne 33
Krupp, Sumi 54, 163–164, 169, 175, 177, 201–202, 215
Kuehnhold, Susanne 40–41
Kuhn-Greiner, Annette 51
Kulhei, Heike 153
Kuntze, Harald 54, 68, 78, 212
Kunz, Judith 120

L

Labode, Nina 47
Larbig, Andreas 49
Latosiewicz-Saturska, Anna 189–190, 216
Lauria, Giuseppe 55
Leclerc, Katja 36
Lefort, Anne 135, 138
Leidl, Ulla 123–124
Leippold, Werner 32
Leonidov, Renate 179, 191
Lezius, Lalasa 201–202
Lhomoy-Pfeil, Catherine 134–136
Liebelt, Horst 57
Lim, Cheonglan 151
Linemann, Michael 48
Lions-Herzfeld, Evelyne 136–137
Lippa, Diana 195
Lippert, Helmut 41
Litvinka, Iryna 123–124
Löber, Christa 181–182, 216
Lohner, Dr. Marlene 29
Lottermann, Marianne 169
Luderer, Barbara 159

M

Mack, Mike 118
Magaña Sánchez, Lucía 143–144, 146
Maglione, Julia 134–138
Magyar, Zoltan 51
Maifarth, Jürgen 20–21, 209–210
Malzahn, Uwe 30
Mamaev, Elena 154
Mandelka, Mechthild 140–141
Mappala, Christian 56
Marongiu, Cinzia 140–142
Martin, Niko 33, 53
Massini, Paola 139–142
Mathey, Gregor 55–56
Matthies, Carola 184–186
May, Pilar 102
McDonald, Russell Sean 96, 98
Mehlhorn, Natascha 120
Meier, Marianne 190–192, 217
Meier, Wolfgang 182–183
Menning, Renate 180
Mertens, Helga 177, 215
Messner, Stefan 30
Meyer, Jochen 77
Meyer, Jochen 197
Michalik, Dorothée 196, 217
Minic, Marko 55
Mödlhammer-Zöller, Dr. Jutta 140, 214
Moeres, Gerard 100–101
Möhlenkamp, Nicole 173
Mohr, Bernhard 37
Möller-Frorath, Monika 120, 122–123, 158
Monien, Claudia 50
Morrone, Rocco 141–142
Moschini-Dubois, Cristiana 15, 17
Mügge-Lauterbach, Ute 31, 55
Müller, Gabriele 165, 167, 175
Müller, Hans-Albert 185
Müller, Petra Maria 19, 164–165, 167, 175, 185, 209
Müller, Vera 164

Mutschler, Barbara 173, 181

▸ N

Navarro-Bernhardt, Marina 153–154
Neradt, Ulrike 48
Ninomiya-Rehm, Heidi 179, 216
Nisius, Gabriele 121
Nouraie, Erika 193
Nübel, Rainer 33
Nussbaum, Avraham Zeev 12

▸ O

Ohnesorge, Heidrun 74, 83
Oho, Christoph 122–124
Onodera , Maya S. 46
Orrego Nuñez, Erika 142–143, 195–196, 217
Oschmann, Maia 120, 124
Ott, Andrea 165–166
Ottmann, Claudia 172, 200
Otto, Cathrin 122–123
Owens, Noel Dominic 80, 128–129, 131, 133, 214
Owens, Ursula 174, 181, 184–188, 216

▸ Ö

Özer, Sema 156–157

▸ P

Palmai, Regine 36
Pantic, Tomica 151
Paul, Heike 122–123, 125
Perbandt, Isanna von 40–41, 48
Pfau, Christa 183–184
Pfeiffer, Larissa 123
Piela, Doris 41
Pitruzzella, Pietro 140–141
Porzelt, Wilhelm 181

▸ R

Raabe-Lindenblatt, Eva 40
Ranalletta, Lucia 139, 141
Rausch, Helmine 30
Rausch, Sylvia 167
Reetz, Elvira 46
Reifert, Renate 34
Reinisch, Jürgen 64
Reiss, Ulla 181
Renziehausen, Thomas 122–124
Reuscher, Siegfried 73, 105
Reuter, Ingo 17
Rhode, Ralf 97, 100, 106
Richter, Annette 132
Riedl, Henny 47
Rios de Schoewe, Gloria 142–145, 147
Robinson-Manthey, Dorothy 133–134
Rodig, Thomas 64
Roman, Heidi 189
Romiti-Biernat, Graciela 145–146
Rosa Salido, Ana Maria 142–144
Rose, Odalf 102, 106
Rosenbach, Sabine 221
Rosenberg, Katja 39
Rossi, Christiane 120, 158
Rößler, Diana 193–194
Rotermund, Gaby 53
Roth, Margot 47
Rüb, Cordelia 196
Rudolf, Ernst 20, 209
Rutschmann, Lucia 17

▸ S

Sadeghpour, Anne 128–129, 133, 213–214
Sandt, Christof 163
Sänger, Chuly 144, 146
Sattler, Maria 15
Sauer, Matthias Dr. 107
Sauer-Hofer, Annie 137
Schade-Busch, Dr. Mechthild 34
Schauerhammer, Lutz 29
Schauss, Petra 164, 174–175
Scheffer, Helga Dorothée 120, 124
Scherer, Nira 150
Schermuck, Duangporn 156
Schlabrendorff, Eva von 150–151
Schleines, Karin 69, 77, 82, 89
Schlempp-Ülker, Nesrin 38, 220–221
Schmaus-Ijzer, Ifna-Maria 152
Schmauß, Edwin 125, 127
Schmicking, Dr. Daniel A. 49, 159
Schmidt, Doris 200, 202
Schmidt, Steffen 73, 81, 120, 127, 167–168, 202, 214
Schmidt, Ulrike 73, 81, 167–168, 214
Schmidt-Atif, Gabriele 120
Schmitt, Dr. Rainer 37–38, 58, 150, 211
Schmitt-Gerogianni, Helen 150
Schmitz, Andreas 47
Scholtz, Dr. Ulrike-Sofie 29–30, 210
Scholz-Zerres, Esther 44
Schomberg, Birgit 54
Schöneberger, Dr. phil. Manfred 176
Schönmeier, Susanne 166–167
Schröder, Marcel André 20, 209
Schubert, Michael 42
Schuh, Wilfried 185–186
Schuler, Miwa 150
Schüler, Kurt 163
Schulte, Gabi 185–187, 216
Schultes, Michael 101
Schultze-Moderow, Stefanie 169
Schumacher, Gertrud 184–186
Schwarz, Susanne 36, 175
Schwärzel, Ute 122–123, 126
Schwebel, Jörg 67
Schwesig-Eufinger, Corinna 198
Seibel, Vera 122–123, 158
Semenenko, Witalij 103
Serth, Ernst 79
Seum, Kristina 89
Shockley, Heidemarie 46
Siepelmeyer, Regina 71–74, 84
Simon, Helmut 120
Sincu, Mariana 124
Söhn / Neuser, Manuela 50
Soppa, Ulrich 45, 48
Soukup, Nadja 72, 80–81, 84
Stamm, Sabine 44
Stammer, Sandra 195
Staudt, Dr. Wolfgang 56
Stefani, Johanna 154
Steiner-Junker, Gudula 92, 174, 188
Steinmetz, Markus 70
Stöber, Claudia 42
Striebinger, Jürgen 12
Stroux, Ursula 123–124, 163, 180
Sturm, Elinka 45, 221
Suárez Sánchez, Silvia 195
Sümenicht, Katja 189

▸ T

Tabatabai Javid, Saeed 97, 98
Tautermann, Steffen 93
Teich, Anne-Sophie 125
Temiztürk, Hasan 43
Teschner, Dr. jur. Dennis 86, 89, 170–171, 173
Tettenborn, Stefanie 31, 33, 51
Thaler, Mike 100
Theiss, Ella 31
Theml, Dr. Katharina 122–123
Theobald, Dr. Gerd 68, 78–79, 103–104
Thetis, Guylaine 135
Thomasky, Anke 198
Thomassen, Dr. Christa 13, 28, 207, 210
Thome, Beate 162–163
Tinglin, Anthony 131

▸ U

Uebel, Hildegard A. 122–124
Ufermann, Jana 153
Ullrich, Fani Samia 192, 217

▸ V

Valle Ramella, Maritza 142, 146
van den Eijnden, Gertruud 152
van Dijk, Anita 152
Vielmeyer, Dirk 13
Vielsack, Wolfgang 37
VITIS-Tennis-Center 196, 222
Volland, Luca 31

▸ W

Wachlin Svobodova, Michaela 20
Wagner, Inga 178
Walter, Ingobert 201
Walz-Damidaux, Marie-Therese 135, 138

Weber, Anja Caroline 57–58, 119–120, 158, 211
Weber, Britta 57–58, 119–120, 158, 211
Weber, Elfriede 57–58, 119–120, 158, 211
Wehnert, Klaus 197, 217
Weigel, Ulrike 100
Weigt, Helmut 19, 209
Weil / Nägler, Raphaela 50
Weimer, Jochen Johannes 141
Weis, Karin 23
Weisselberg, Winfried 21
Wenger, Dr. Barbara 122–123, 126
Westerdale, Ed 199–200
Westerdale, Natalie 199–200
Wetter, Ulf 122–123
Wezel, Hannes 7, 13
Wierzbicka, Aleksandra Elzbieta 129
Wilhelm, Elke 83, 86, 181
Will, Uta 128–129, 213–214
Windrath-Almblad, Eva 155
Winter, Silke 15, 208
Wirt, Irina 21–23
Wissemann, Claudia 89
Wittlinger, Natalie 118
Wodarz-Eichner, Dr. Eva 31
Wolf von Goddenthow, Heike 39
Wünsch, Michael 155
Wust, Angelika 208

▸ Z

Ziegler, Sabina 85, 90
Zuljevic, Zana Helena 122–123
Zwetsch, Sabine 85
Zwiesele, Alexander 183–184

Fortbildungen für Kursleitende

▸ Sprachenübergreifende Fortbildungen

▸ Grammatik kommunikativ

Kennen Sie das auch? Sie haben eine grammatische Struktur, z. B. das Passiv, eingeführt und möchten jetzt in Ihrem Kurs diese Struktur üben lassen. Die Teilnehmenden bilden einen Passivsatz nach dem anderen. Das Ziel, eine grammatische Struktur zu reproduzieren, ist erreicht. Doch wie erreichen die Lernenden das Ziel, authentisch zu sprechen?
Die gehäufte Verwendung einer bestimmten grammatischen Struktur ist besonders in gesprochener Sprache eher ungewöhnlich. Häufig wird beim Sprechen zwischen Strukturen gewechselt, weil etwas in einer anderen Struktur vielleicht überzeugender klingt.
In diesem Seminar werden daher Aktivitäten und Übungsformen vorgestellt, die grammatische Themen in den Kontext authentischer Kommunikation stellen. Das heißt, die entsprechende Aktivität ist besonders geeignet, um diese Strukturen -sofern sie zuvor gelernt und eingeübt wurden- anzuwenden und zu wiederholen.
Zur Einführung und zum gelenkten Einüben neuer grammatischer Phänomene sind die Aktivitäten hingegen nicht gedacht.
Die gezeigten Spiele und Aktivitäten stammen aus: Susanne Daum, Hans-Jürgen Hantschel, 44 kommunikative Spiele mit Grammatikfokus, Stuttgart (Klett) 2015.

K77802 8 UStd. 88,- €
ab 17.10.2015, Sa, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel

▸ Multisensorisches Lernen – Lernen mit allen Sinnen

Ein Seminar von TEACHTRAIN

Menschen nutzen beim Lernen alle Sinne, jedoch in unterschiedlicher Intensität, Mischung und Reihenfolge (Strategien). Dies kann von Mensch zu Mensch verschieden sein und führt zu unterschiedlichen Lernpräferenzen: Manche lernen stärker über das Hören, das Lesen, das Sehen oder über Bewegung und Tastsinn. Es lohnt sich daher, jeden Unterricht so zu planen, dass alle Lernkanäle angesprochen werden; damit steigen die Chancen, mehr Lernende zu erreichen und den Lernerfolg zu steigern.
Wir zeigen in diesem Seminar Aktivitäten für den Sprachunterricht, die zur Aktivierung der unterschiedlichen Sinne bei den Teilnehmenden führen.
Das Seminar ist für Kursleitungen aller Sprachen von A1-C2 geeignet.

Seminardauer:
Freitag, 11.12.15, 17:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 12.12.15, 9:30 – 15:45 Uhr

Ermäßigungen:
Studierende, ReferendarInnen und Kursleitungen vhs Wiesbaden und vhs Bingen: € 60,--

Auskunft und Anmeldung:
direkt bei Teachtrain: hjhantschel@gmx.de

Es gelten die ABG von Teachtrain.

K77808 12 UStd. 120,- €
ab 11.12.2015, Fr, 9:30 – 17:00 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Uei Chiang-Schreiber

▸ Interkulturelles Lernen im Fremdsprachenunterricht

Ein Seminar von TEACHTRAIN

Sprache und Kultur hängen eng miteinander zusammen. Daher kann sich Fremdsprachenunterricht nicht nur auf die reine Vermittlung von Wortschatz und Strukturen zu beschränken. Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen formuliert u.a. drei Lernziele für Interkulturelle Kompetenzen, die im Sprachunterricht erworben werden sollen:

- soziokulturelles Orientierungswissen
- verständnisvoller Umgang mit kultureller Differenz
- praktische Bewältigung interkultureller Begegnungssituationen

In diesem Seminar zeigen wir kommunikative Aktivitäten für einen Sprachunterricht, der das interkulturelle Lernen mit einbezieht. Dazu gehören u.a. Rollenspiele, Diskussionsaufgaben, Arbeit mit „critical incidents“, Simulationen sowie Möglichkeiten, das Angebot des Lehrwerks zu erweitern und nutzbar zu machen. Dabei werden gleichzeitig die vier Fertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainiert.

Das Seminar ist für Kursleitungen aller Sprachen von A1-C2 geeignet.

Seminardauer:
Freitag, 29.1.16, 17:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 30.1.16, 9:30 – 15:45 Uhr

Ermäßigungen:
Studierende, ReferendarInnen und Kursleitungen vhs Wiesbaden und vhs Bingen: € 60,-

Auskunft und Anmeldung:
direkt bei Teachtrain: hjhantschel@gmx.de

Es gelten die ABG von Teachtrain.

L77810 12 UStd. 120,- €
ab 29.1.2016, Fr, 9:30 – 15:45 Uhr
Hans-Jürgen Hantschel, Ana Arambasic

▶ Online-Tools im Sprachunterricht

Der Einsatz von online verfügbaren Ressourcen ist für viele Kursleitende ein selbstverständlicher und wichtiger Bestandteil des Unterrichts geworden. Das es viele Möglichkeiten gibt, auch ohne großen Zeitaufwand und Programmierkenntnisse, eigene Lernangebote zu gestalten ist hingegen eher weniger bekannt und verbreitet. Wir werden uns in diesem Praxisworkshop ganz gezielt mit einfachen und direkt einsetzbaren Tools beschäftigen. Sie lernen, wie Sie bzw. Ihre Teilnehmenden online nutzbare Wortschatzkarten erstellen, Comics gestalten, Audios aufnehmen und teilen und online interaktive, multimediale Plakate erstellen können. Dabei beschäftigen wir uns auch immer mit der Frage wie diese Tools in sinnvolle Aufgabenstellungen eingebettet werden können und wie Sie sie an Ihre an Ihre technischen Voraussetzungen anpassen, z.B. auch die mobilen Endgeräte Ihrer Teilnehmenden einbinden können.

L77802 6 UStd. 60,- €
1 Samstag, ab 27.2.2016, Sa, 10:00 – 16:00 Uhr
Karl Christian Damke

▶ Fachbereichsübergreifende Fortbildungen

▶ Stimme und Yoga

Das volle Potenzial der Stimme über Yoga erfahren

Intensivieren und vertiefen Sie die Wahrnehmung Ihrer Stimme und Ihrer Atmung mit Hilfe von Yoga-Übungen und verbessern Sie dadurch Stimmkraft, Stimmvolumen, Ihren persönlichen stimmlichen Ausdruck und gewinnen Sie nicht zuletzt mehr Selbstvertrauen in die eigene Stimme!

Stimme ist Körper und Atem. Der ganze Körper ist ein Resonanzraum, der ein ausgewogenes Verhältnis von Spannung und Entspannung braucht. Der Atem führt und trägt die Stimme. Stimme und Sprechen brauchen aber auch Klarheit in den Gedanken und Emotionen.

Yoga bedeutet: kraftvoller, stabiler Körper, bewusster Atem, klarer Geist für mehr Lebensenergie und Widerstandskraft.

Wir, eine Aussprachetrainerin und eine Yoga-Lehrerin, glauben, dass beides wunderbar zusammenpasst und sich ergänzt bzw. das eine das andere aufbauen und unterstützen kann. Erleben Sie mit uns in einem eintägigen Seminar einen ausgewogenen Wechsel bzw. ein Ineinandergreifen von Yoga- , Stimm- und Sprechübungen zu Körperhaltung, Atmung, Artikulation, Resonanz, Lautstärke, Sprechtempo und Modulation.

Ihr Team:
Sandra Kroemer
Aussprachetrainerin, weiterqualifiziert nach Schlaffhorst-Andersen (Schule für Atem-, Sprech- und Stimmlehrer), Hospitationen bei Logopäden und Sprachheilpädagogen, Hobby: klassischer Gesang

Barbara Luderer
Dipl.-Betriebswirtin (FH) Touristik, Yogalehrerin (BDY/EYU), unterrichtet in München Gruppen und Einzelschüler, Referentin für Yoga-Urlaubswochen bei Neue Wege

Teilnahmegebühr für Kursleitungen der vhs Wiesbaden: 40,-€

K77809 8,67 UStd. 88,- €
1 Samstag, ab 21.11.2015, Sa, 9:30 – 17:30 Uhr
Sandra Kroemer, Barbara Luderer

▶ Hören – Kernkompetenz, Kulturtechnik, Kunsterfahrung

Das Hören wurde im Laufe der letzten Jahrzehnte als wichtige Kulturtechnik wiederentdeckt. Zuhören zu können ist eine Voraussetzung dafür, gemeinsam spielen, lernen, dem Unterricht folgen und überhaupt miteinander umgehen zu können. Hören fördert die Sprachentwicklung, Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung, Phantasie und Medienkompetenz. Und nicht zuletzt hängt gelingende Integration vom Zuhören ab. Damit erweist sich Hören als kulturelle Schlüsselkompetenz.
Das Seminar soll vermitteln, in welcher Weise und an welchen Ansatzpunkten das Thema für alle Fachbereiche von herausragender Bedeutung sein kann: ob im Rahmen von Führungskompetenz, Kommunikation und Rhetorik; Entspannung, Meditation und Gesundheitspsychologie; Sprachwahrnehmung, Zuhörförderung in den Bereichen Sprachunterricht, Didaktik und Lernen; oder als Klangdesign, Stimmbildung und Hörerfahrung im Rahmen von Kultur und Kreativität.

L24020 4 UStd. 25,- €
16.1.2016, Sa, 14:00 – 17:00 Uhr
Dr. Daniel A. Schmicking

▶ Erwachsenenpädagogische Qualifizierung

Dieses Angebot richtet sich an Kursleitungen, die neu bei uns unterrichten, ihren Unterricht mit Erwachsenen verbessern wollen, an einer kontinuierlichen Weiterentwicklung ihrer Professionalität interessiert sind oder die einen Qualifikationsnachweis benötigen.

Die Fortbildungsreihe schließt mit dem bundesweit anerkannten Zertifikat EPQ des Hessischen Volkshochschulverbands ab und umfasst 5 Module mit 10 Seminartagen à 8 Ustd. (80 Ustd.).

Weitere Informationen und Module finden Sie unter www.vhs-in-hessen.de.

▶ EPQ Modul I: vhs als Lernort und Aufgabenfeld

Modul 1: vhs als Lernort und Aufgabenfeld
Fortbildungsseminar für neue und interessierte Lehrkräfte der vhs Wiesbaden
Themen:
- Die Aktualität der vhs-Idee
- Geschichte der vhs Wiesbaden und der Volkshochschulbewegung
- Weiterbildungsauftrag nach dem Hessischen Weiterbildungsgesetz
- Organisation und Finanzierung der Weiterbildung am Beispiel der vhs Wiesbaden
- „Bildung für alle“ – Das Leitbild der vhs Wiesbaden
- Die vhs und ihre Lehrkräfte: Praxis der Zusammenarbeit und Fortbildungsangebote
- Die Arbeit der Kursleitervertretung

Anmeldung über die Fachbereiche.

EPQ1.2015 4 UStd. Eintritt frei
27.11.2015, Fr, 18:00 – 21:00 Uhr
Hartmut Boger

A

Abnehmen 164, 165, 175
Access 98, 99
Acht Brokate 183
Achtsamkeit 163, 170, 172, 176, 179, 180, 181
Acrobat 100
Acrylmalerei 42, 43, 210
Additive Zusatzqualifizierung 158
Adobe Acrobat 100
Adobe Illustrator 101
Adobe InDesign 100, 102
Adobe Lightroom 100, 101
Adobe Photoshop 101, 102
Aerobic 192, 194, 195
Agathe 13
Agiles Projektmanagement 74, 105
Ägypten 34
Aktmalen 40
Aktzeichnen 40
Akupressur 176, 179
Alphabetisierung 119, 120
Alter 192, 217
Altersarmut 21
Altgriechisch 147
Alzheimer 177, 215
Aqua-Bewegungstraining 189, 216
Aqua-Power 190
Aquarellmalerei 41, 42
Arabisch 147, 148
Arabische und lateinische Kalligraphie 43
Arbeitstechniken 69, 90
Archäologie 34
Archetypen 171
Aroha® 195
Art 35
Atelierrundgang 35
Atem 180, 181, 188, 193, 194
Atemmeditation 179
Audio Bearbeitung 107
Auftreten 87, 88
Ausbilden 72
Ausdauersport 190, 192, 194, 195, 196
Ausdruckstanz 182, 200
Ausdrucksverhalten 164
Ausgleichssport 190
AutoCAD 102
Autogenes Training 182, 216

B

Backen 167
Ballett 36, 198
Ballsport 190, 196
Bauchtanz 198
Baumpflege 163
Beatles 51
Beckenbodentraining 177, 194, 215
Berufliche Orientierung 64, 88, 89
Berufliche Qualifizierung 65, 66, 90
Beruflicher Auftritt 72, 73, 74, 77, 80, 81, 84, 87, 88, 90
Best Age 48
Betreuungsrecht 209
Betriebssysteme 99, 100
Bewegung 174, 189–198
Bewerbung 90
Bewerbungsunterstützung 90
Bienen 163
Bildbearbeitung 95, 101, 213
Bildkunst 33, 35
Bildungsurlaub 80, 174, 186
Bildungsurlaub Sprachen 133, 134, 139, 142, 156
Birne 165
Bloggen 103
Bodystyling 193
Bogenbau 44
Bogenschießen 196, 197
Bootsführerschein 200-202
Bosnisch 151
Boxen 195
Brasilianisch 153, 154
BRITA-Arena 196
Brot und Brötchen 167
Buchbinden 46
Bücher 14, 207
Buchführung/Buchhaltung 66
Buddhistische Meditation 181
Bürgerengagement 10, 12, 13
Burnout 71, 79, 172, 177
Büroorganisation 90
BWL 64, 65, 66, 69

C

C ++ 106
Callanetics 193
Cambridgekurse 132
Camus, Albert 28, 210
C/C++ 106
Cha Cha 198
Chakren 188
Chansons 49
Chinesisch 148, 149
Chinesische Medizin 182
Chinesisches Schattenboxen 182, 183
Cisco 100
Cloud 103
Clown-Doktoren 37
Comic-Workshop 39
Computersicherheit 104
Content-Management 103, 104
Core-Training 194
Cranio-Sacral-Rhythmus 177

D

Dänisch 149
Dante Alighieri 29
Daoistische Drachentorschule 183
Daoyin Yangsheng Gong 183, 184
Darm 178
Datenbanken 98, 99
Datenschutz 104, 105
Datensicherheit 103, 104, 105
DATEV 66
Deep working 194
Demenz 177, 215
Demokratie 12
Denken 175
Der Fremde 28, 210
Deutsch 119–127
Deutsch als Muttersprache 110
Deutsch als Zweitsprache 119–127, 208
Didgeridoo 45, 48
Digitale Fotografie 95, 213
Digitales Songwriting 107
Digital filmen 54, 212
Disco-Fox 198
Distanz 16
Dorntherapie 178, 215
Drehbuch 32
Drucktechnik 44
Dynamic-Aerobic 195
Dyskalkulie 169

E

EBCL 64, 65
EDV 90
EDV-Anwendungen 90
EDV-Einführung 90, 93, 94, 95, 98, 212, 213
EDV für Ältere 94, 95, 212, 213
EDV für den Beruf 90
Ehrenamt 15, 208
Emotionale Intelligenz 170
Empathie 170
Energiekreislauf 182
Englisch 127–133, 187, 213, 214
Entscheidungsfindung 170
Entspannung 80, 172, 174, 177, 179–189, 194, 200, 215, 216
Entwicklungspsychologie 168
Erfolg 82
Erfurt 33, 57, 211
Ernährung 80, 164–167, 174, 175, 186
Erzählcafé 19
Etikette 54
Europäischer Wirtschaftsführerschein 64, 65
Excel 66, 97, 98

F

Farbberatung 167
Fatburner 194
Feng Shui 23
Figürliches Zeichnen 39
Filzen 47
Finanzbuchhaltung 66

Finanzen 209, 210
Fingerfood 166
Finnisch 149
Flüchtling 29
Folklore 200
Fortbildungen Sprachen 157, 158, 159, 234, 235
Fotobuchgestaltung 53
Fotografie 52, 95, 213
Fotografie spezial 53, 95, 213
Foxtrott 198
Französisch 134–139, 214
Frauen 72, 73, 74, 81, 84, 167, 168, 196, 197, 198, 214
Freie Malerei 43
Freiwilligenarbeit 10, 17, 208
Freiwilligenzentrum 15, 16, 17, 208
Fremde 29, 210
Führung 65, 70, 71, 72, 73, 74, 80, 105, 196
Fünf Elemente 182
Fünf-Elemente-Qigong 184
Funkkolleg 14
Fußball 196

G

Galerien 35
Ganzkörpertraining 190, 191, 192, 193, 194, 196, 217
Gebärdensprache 118
Gedächtnisförderung 169, 177, 215
Gegenständliches Zeichnen 38
Geldanlagen 209
Gelenke 179, 216
Geschäftskorrespondenz 69, 70, 84, 96
Geschenke 166, 168
Geschichten 30, 33
Gesellschaftstanz 198
Gestalten 100, 101, 102
Gesundheitsschützendes Qigong 183
Gewalt-Sehen-Helfen 173
Gitarre 51
Glück 173, 176
Goethe-Zertifikate 125, 126
Goldschmieden 45
Gontscharowa, Natalia 35
Google 78
Grammatik 125
Griechisch 149
Grundbildung 110, 119, 120
Grundkochkurs 165
Gymnastik 190–196, 217
Gymnastikball 192

H

Hairstyling 168
Häkeln 46
Hallenspiele 190
Hand-Reflexzonen-Therapie 179
Hebräisch 150
Heilmassage 188, 189
Herrensport 191
Hirnforschung 169, 175, 177, 215
Historie 33, 57, 211
Homöopathie 178
Hormone 177, 215
Hormonyoga 187, 216
Hörspiele 33, 53
Humor 174
Hund 164
Hypnose 172, 176

I

Idealgewicht 164, 175
Ikebana 46
Illustrator 101
Imagefilme 67, 78
Imkerei 163
Immobilienverkauf 20, 209
Improtheater 37
InDesign 100, 102
Indische Küche 167
Innere Bilder 44
Inneres Gleichgewicht 170
Integrationskurse 119–124
Intelligenz 170
Interkulturelle Kompetenz 77
Internationale Folklore 200
Internet 67, 68, 69, 77, 78, 79, 84, 93, 95, 98, 100, 103, 104, 212, 213
Internet Portal 104
Intuition 170
Irish Stepdancing 199
Isländisch 150
Italien 30
Italienisch 138–141
IT-Projektmanagement 73, 74, 105

J

Jane Austen 31
Japanisch 150, 151
Japanisches Heilströmen 179
Java 106
Jazz 199
Jin Shin Jyutsu® 179
Jive 198
Jonglieren 54
Joomla 104
Jour musical 50
Jüdisches Lehrhaus 12

K

Kaffee 54
Kalligraphie 43
Kampfsport 197, 217
Karate 197
Kentertraining 202
Keramik 47, 48, 221
Kinesiotape 179, 191
Klang 49, 159, 175, 181, 188, 235
Klassische Homöopathie 178
Klassische Massage 189
Klassisches Ballett 198
Kleidung 167
Kleinnetzwerk 99
Klopf-Akupressur 171, 176
Kochen 165, 166, 167, 175
Kommissar Kluftinger 166
Kommunikation 73, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 164, 222
Konfliktmanagement 83, 91, 170
Konzentrationsförderung 196, 197
Korbflechten 47
Koreanisch 151
Körpererfahrung 192
Kosmetik 167, 168, 214
Kraftübungen 190, 191, 192, 194, 195
Krebs 164, 175
Krimi 31
Kroatisch 151
Küchengeschichten 31
Kulinarik 30, 31
Kulturgeschichte 34
Kultur und Kulinarik 30, 31, 33, 48
Kundenorientierung 67
Kunst after work 35
Kunstgeschichte 33, 34, 35, 57, 210
Kürbis 165

L

Lach-Yoga 188
Landeskunde 33
Latein 151, 152
Lateinamerikanischer Tanz 199
Latin Dance 199
Latin Jazz Dance 199
Legasthenie 169
Lehrerfortbildung 157, 158, 159, 234, 235
Lehrkräftequalifizierung 157, 158
Leichte Küche 165
Leitung 70, 71, 72, 73, 74, 105
Lerntherapie 169
Lesekreis 30
Lesen und 30, 119, 120
Lese-Rechtschreibschwierigkeiten 110, 169
Lesung 31
Lexware 66
Lightroom 100, 101
Linolschnitt 44
Linux 99
Literatur 28, 29, 30, 31, 210
Loire-Schlösser 33, 57, 210
Long Men Taijiquan 183
LRS 169
Lübeck 58

M

Make-up 167, 168, 214
Makroprogrammierung 97
Malen mit Musik 41
Malen und Zeichnen 37, 38, 40, 43, 44, 220
Malerin 35
Männer 191
Mantra 181, 188
Mappenkurs 44
Märchen 33, 171
Marketing 67, 77, 78
Massage 164, 179, 188, 189
Maultrommel 51
MBSR 180
Mediation 91, 174
Meditation 12, 180, 181, 182, 188, 200, 207
Meditativer Ausdruckstanz 182, 200
Menschenkenntnis 74
Meridian-Qigong 184
Messerbau 45
Mineralsalze 178
Mischtechniken 39
Moderation 84
Modern Defence 197
Moderne Umgangsformen 81
Modezeichnen 38, 220
Mörderische Schwestern 31
Mosaik 44
Motorbootführerschein 200–202
MS-Project 73, 105
Mudras 188
Museum Wiesbaden 37, 38
Musik 36, 48, 49, 107, 159, 235
Musikbibliothek 50
Musik digital 107
Musikproduktion 107
Musiktheater 36
Musik verstehen 36, 48
Muskelaufbau 192, 193
Muskelrelaxation 182, 216
Mützen 46

N

Nacken-Schulter-Massage 189
Nähe 16
Nähen 21, 22, 23, 221, 222
Naturerlebnisse 162, 163, 180
Naturheilkunde 172, 177, 178, 215
Naturkosmetik 168
Netzwerke 99, 100
Neurolinguistisches Programmieren 170
Niederländisch 152, 153
NLP 76, 86, 170
Nordic Walking 190
Norwegisch 153

O

Office 2013 90
Ölmalerei 42
Online-Marketing 68, 77, 78, 79, 103
Optische Täuschungen 170
Orientalischer Tanz 198
Orientierungspunkte 11
Origami 46, 221
Outlook 98

P

Paare 166, 198, 199
Paartanz 198, 199
Paddeln 200
Partnermassage 189
Partnerschaft 173
Pastell-Aquarell-Malerei 42
Pastellmalerei 42
Patientenverfügung 209
PC-Grundlagen 93
PDF 100
Pech 31
Persisch 153
Persönlichkeitsentfaltung 88
Persönlichkeitsentwicklung 171, 172
Persönlichkeitspsychologie 168
Personzentrierte Kommunikation 170
Pflanzen 163
Philosophie 10, 11, 12, 207
Photoshop 101, 102
Pilates 193, 194
PILOXING 195
Pilzführung 163
Politik 207
Politik am Nachmittag 13, 207
Polnisch 153
Porträt 41
Portugiesisch 153, 154
Positives Denken 80, 173, 174, 186
Potentiale 171, 172
Power-Aerobic 194, 195
PowerPoint 98
Pranayama 188
Präsentation 85, 98
Prävention 172, 175–177, 194, 215
Pressearbeit 84
Programmieren 106, 107
Progressive Muskelentspannung 182, 216
Projektmanagement 73, 74, 105
Psychische Gesundheit 169, 170, 172
Psychische Störungen 169
Psychologie 168, 169, 170
Psychoneuroimmunologie 176
Psychotherapieverfahren 169

Q

Qigong 182, 183, 184

R

Raspberry Pi 106
Ratgeber 209, 210
Recht 209
Reisen 58
Rente 20, 21, 209
Resilienz 172
Ressourcen 172
Rhetorik 85, 86, 87, 222
Rock 195, 198
Rom 34, 58
Rücken 178, 179, 215, 216
Rückengymnastik 192
Rückenyoga 187
Rumänien 58
Rumänisch 154
Rumba 198
Russisch 154
Russland 33

S

Salon 29
Salsa 199
Samba 195, 198
Samba Rock 195, 198
Sanftes Yoga 185, 186, 187, 216
Schach 54, 221
Schauspiel 36
Schießen 197
Schillers Gedichte 30
Schmuckgestaltung 45, 221
Schottland 30
Schreiben 69, 77, 84, 104
Schreiben lernen 32
Schreibwerkstatt 32, 33
Schriftverkehr 69, 70
Schubert Vertonungen 30
Schulabschlüsse 92, 111
Schüßler Salze 178
Schweden 167
Schwedisch 154, 155
Schwestern Bronte 31
Scrum 74, 105
Segeln 200, 201, 202
Sekretariat 67, 69, 70, 90, 96
Sekt 211
Selbstbild 171, 173
Selbsteinschätzung 74, 81, 171
Selbsthilfeübungen 189
Selbsthypnose 172, 176
Selbstkompetenz 75, 79, 80, 81, 82, 89, 170, 172, 176
Selbstmanagement 69, 79, 80, 170, 173
Selbstmarketing 81, 90
Selbstmotivation 75, 89
Selbstsicherheit 73, 74, 80, 84, 170, 197
Selbstverteidigung 197
Selbstvertrauen 73, 74, 80, 84
Semestereröffnung 13

Senf 54
Seniorenbetreuung 90
Serbisch 151
Shakespeare 29, 210
Shiatsu 189
Short Range Certificate (SRC) 202
Shotokan Karate 197
Sieben Freie Künste 34
Silberschmieden 46
Silberschmuck 46
Singen 50, 51
Single 162, 163, 173
SmallTalk 86
SmartPhone 95, 104, 213
Social Media 68, 69, 77, 84, 88, 104
Sommerabend 30
Song-Studio 50
Soziale Arbeit 174
Sozialkompetenz 72, 83
Sozialpsychologie 168
Sozialverhalten 168
Spanisch 141–145
Sportbootführerschein 200–202
Sportschießen 197
Sprechfunkzeugnis 202
Stadtarchiv 14, 207, 208
Steinbildhauere 47
Stepptanz 199
Sterben 173
Stilberatung 72, 81, 167
Stilles Qigong 183
Stilsicherheit 54, 72, 81
Stimmbildung 33, 50, 51, 175
Stimme 33, 36, 87, 88, 175
Storytelling 32, 86
Stressbewältigung 79, 171, 172, 174, 176, 180, 200
Stressmanagement 79
Stuhlyoga 187, 216
Suchmaschinen-Optimierung 68, 79, 103
Survival-Training 162, 163
Swahili 155, 156
Sweat & Style 194

T

Tabellenkalkulation 97, 98
Tablet 95, 104, 213
Taekwondo 197, 217
Tai Chi 13er Form 183
Tai Chi Chuan 182, 183
Tai Chi Qigong 182
Tangles 39
Tango Argentino 199
Tanz 172, 182, 192, 195, 196, 198, 199, 200, 217
Tanzgymnastik 192, 217
Taping 179, 191
Tastschreiben 70, 220
Tatort 31
Tatort Küche 166
TCP/IP 100
Teamleitung 71
Tee 167
Telefontraining 67
Telekommunikation 67
Tennis 196, 222
Texten 69, 77, 84, 104
Textverarbeitung 95, 96, 212
Thai 156
Theater 36
Theaterkurs 36
Tiere 164
Ton 47
Traditionelle thailändische Heilmassage 188, 189
Traumreise 171
Trommeln 52
Tschechisch 156
Tumblr 103
Türkisch 156, 157
TYPO3 103, 104

U

Überlebenstraining 162, 163
Ulrike Neradt 48
Ungarisch 157
Unix 99
Unterbewusstsein 171
Upcyclen 23, 47

V

Vegane Ernährung 164
Verfügungen 210
Video 54, 212
Visual Basic.net 107
Vorsorgevollmacht 209
Vortragen 85

W

Walking 190
Walzer 198
Wassergymnastik 189, 216
Wassersport 200, 201, 202
Webdesign 102, 104
Wechseljahre 177, 215
Weihnachten 167
Wein 55
Weiterbildungen Sprachen 157, 158, 159, 234, 235
Wendo 197
Wetterkunde 163, 202
Whiskey 55
Windows 93
Wirbelsäule 178, 215
Wirbelsäulengymnastik 191, 217
Wirtschaftsführerschein 64, 65
Wirtschaftskompetenz 64, 65, 66, 69, 97, 98
Wohnen/Wohneigentum 20, 23, 209
Wolken 163, 202
Word 95, 96, 212
Wordpress 103, 104
Work-Life-Balance 79, 80, 170
Workout 194

Y

Yangstil 182, 183
Yoga 80, 174, 181, 184, 185, 186, 187, 188, 216

Z

Zeichnen 38, 39
Zeitmanagement 80
Zivilcourage 173
Zufriedenheit 176
Zumba® 195, 196
Zumba® Gold 196, 217
Zusatzausbildung 91
Zusatzqualifizierung DaZ 157, 158

Impressum

Das Programmheft
der vhs Wiesbaden erscheint jedes Jahr im Juni und Dezember.

Anzeigenschluss:
jeweils 1. April und 1. Oktober

Anzeigen:
Barbara Steichert,
Telefon (0611) 9889-127

Redaktion:
Hartmut Boger, Annette Groth, Marianne Latsch, Renate Menning, Anja Caroline Weber, Anne Juliane Alke, Karl Christian Damke, Elfriede Weber

Titelbild und Titelgestaltung:
Barbara Steichert

Gestaltung und Druck:
Satz21 Gesellschaft
für Medientechnologie mbH

Auflage: 18.500 Exemplare

ESWE VERKEHR

vhs-Unterrichtsstätten

Mit dem **KOMBITICKET** kostenlos zur vhs!
Gültig für TeilnehmerInnen an vhs-Veranstaltungen im Verkehrsverbund Mainz-Wiesbaden 2 Std vor und nach der vhs-Veranstaltung.

1 vhs Volkshochschule, Geschäftsstelle
Alcide-de-Gasperi-Straße 4 (Haus A)
Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B)
Alcide-de-Gasperi-Straße 1 (Haus C)
Buslinien: 5, 8, 15, 18, 38 (Willy-Brandt-Allee)

2 Haus K Volkshochschule, Zweigstelle
Konrad-Adenauer-Ring 15
Buslinien: 5, 8, 15 (Paulinen-Klinik)

3 Volkshochschule, Villa Schnitzler
Biebricher Allee 42
Buslinien: 4, 47 (Nußbaumstraße)

4 Volkshochschule, Außenstelle Naurod
Kellerskopfschule, Rudolf-Dietz-Straße 1
Buslinien: 20, 22 (Schillerstraße)

5 Adalbert-Stifter-Schule, Brunhildenstraße 2
Buslinien: 3, 27, 33 (Hasengartenstraße)

6 Alfred-Delp-Haus, Tannhäuser Straße 44
Buslinien: 39 (Bleichwiesenstraße),
4, 14 (Tannhäuserstraße)

7 Elly-Heuss-Schule, Platz der Deutschen Einheit 2
Buslinien: 2, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 21, 22,
23, 24, 27, 28, 33, 45, 48
(Platz der Deutschen Einheit)

8 Fiddle & Feet, School of Dancing, Winkeler Straße 6
Buslinien: 4, 17, 18, 23, 24, 27, 45, 47, 48 (Loreleiring)
Ab August 2015 neue Adresse: Dantestraße 1
Buslinien: 16, 22, 27, 28, 37, 45, 46, 48

9 Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20
Buslinien: 1, 2, 14 (Bleichstraße)

10 Fritz-Gansberg-Schule, Bierstadter Straße 11
Buslinien: 17, 18, 21, 22, 23, 24 (Blumenstraße)

11 Galli Trainings-Center, Adelheidstraße 21
Buslinien: 1, 4, 8, 14, 27, 45, 47 (Rheinstr./Rhein-Main-Halle
bzw. Geschwister-Stock-Platz)
Buslinien: 3, 6, 16, 28, 33, 34 (Adelheidstraße)

12 Gymnasium am Mosbacher Berg
Mosbacher Straße 59
Buslinien: 4, 14, 47 (Theodor-Heuss-Ring)

13 Helmut-Schön-Sportpark, Berliner Straße 11
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

14 Interessensgemeinschaft Wiesbadener Schützen
IWS-Halle, Brunhildenstraße 55
Buslinien: 3, 22, 27, 33 (Berufsschulzentrum)

15 Karate Dojo Musokan e.V., Sporthalle Anton-Gruner-Schuhle
Lehrstraße 10
Buslinien: 1, 8 (Röderstraße), 6 (Adlerstraße)

16 Keramikwerkstatt Casselmann
Biebricher Allee 138
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

17 Küche der Wolfram-von-Eschenbach-Schule
in der Hebbelschule, Raabestraße 2
Buslinien: 1, 5, 8, 15 (Schiersteiner Straße)

18 kuenstlerhaus43, Obere Webergasse 43
Buslinien: 1, 8 (Webergasse)

19 Kunstarche Wiesbaden e.V., Im Rad 42
Buslinien: 18 (Künstlerviertel)

20 Ludwig-Erhard-Schule, Hans-Böckler-Straße 1
Buslinien: 24, 27, 47 (Stephan-Born-Straße)
Parkmöglichkeit: Lasalle-Platz

21 Nordic Walking-Treffpunkt
Am Schlosspark 88, Wi-Biebrich
Buslinien: 4, 14, 39 (Herzogsplatz)

22 Parkplatz im Bahnholz, Idsteiner Straße
Buslinien: 8 (Bahnholz)

23 Parkplatz Waldfriedhof Dotzheim
Buslinien: 27, 39 (Waldfriedhof)

24 Schloss Freudenberg, Freudenberg Straße 220 - 226
Buslinien: 23, 24, 39 (Märchenland)

25 Studio Balance, Henkellstraße 16
Buslinien: 4, 14 (Landesdenkmal)

26 SVWW Geschäftsstelle, Berliner Straße 9
Buslinien: 5, 15, 16, 28, 37, 45, 46, 48 (Berliner Straße)

27 Thermalbad, Leibnizstraße
Buslinie: 18 (Thermalbad)

28 Turnhalle Bären, Schultheißstraße 19, Wi-Bierstadt
Buslinie: 17, 23, 24, 37 (Poststraße)

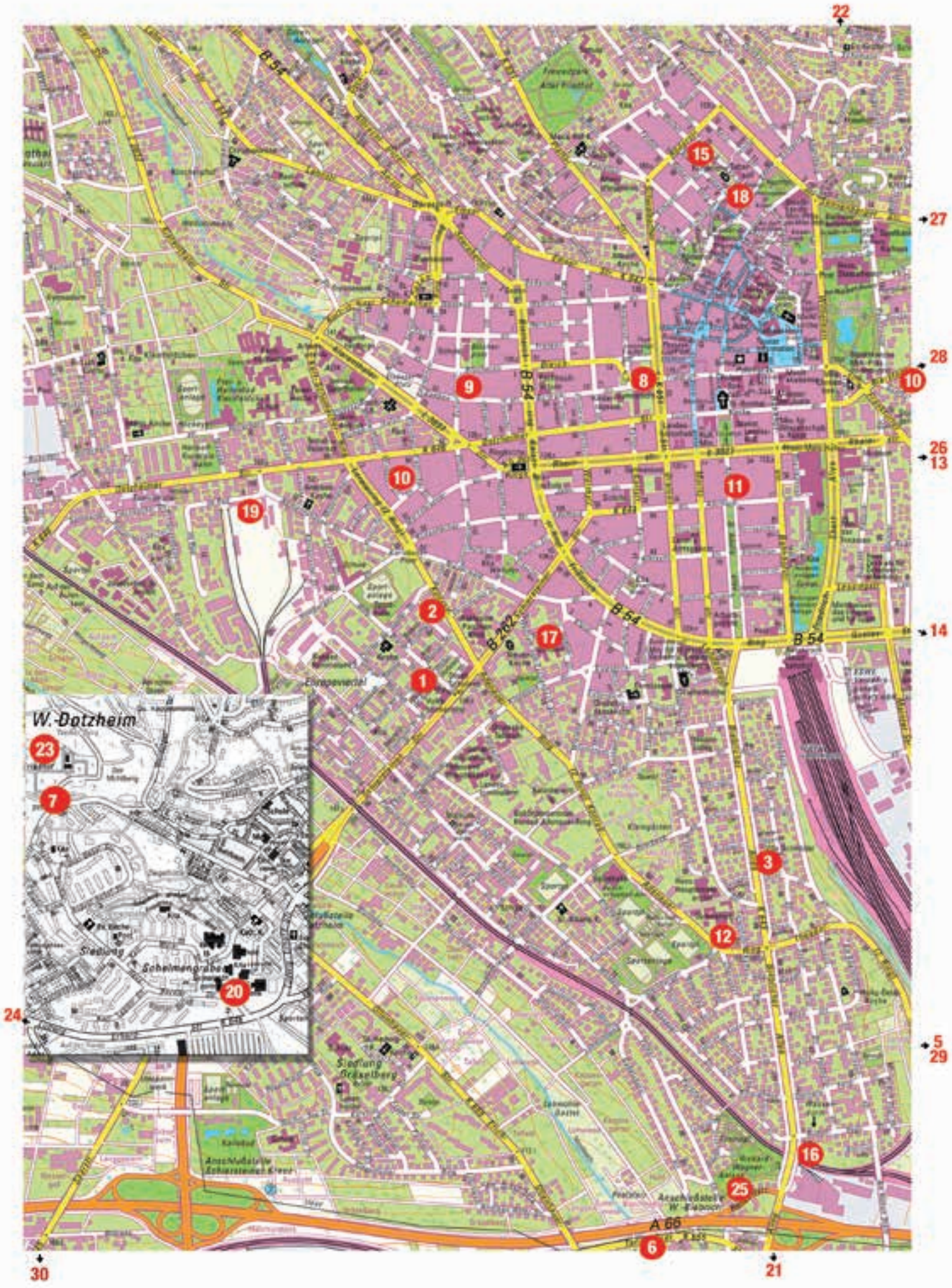
29 VITIS Tennis-Center, Oppelner Straße 3
Wiesbaden-Nordenstadt
Buslinie: 15 (Westring)

30 Wassersportverein Schierstein 1921 e.V.
Christian-Bücher-Str. 18, Schierstein
Buslinien: 18, 23 (Hafen) und 5,9,14 (Reichsapfelstr./ Rathaus)

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500 / Mit Genehmigung
des Magistrats der Landeshauptstadt Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt.

STADTPLAN / vhs-Unterrichtsstätten

Kartengrundlage: Stadtplan 1 : 22500
Mit Genehmigung des Magistrats der Landeshauptstadt
Wiesbaden - Vermessungsamt - vervielfältigt



Information und Service
Allgemeine Geschäftsbedingungen

Allgemeines

(1) Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Wiesbaden e.V., nachfolgend VHS genannt, anmeldet, erkennt die AGB und die gültigen Hausordnungen der jeweiligen Veranstaltungsorte an.

(2) Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

(3) Studienreisen/-fahrten und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

(4) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunika-tionstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, Email). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

§ 2 Anmeldung und Vertragsschluss

(1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

(2) Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Der/Die Anmeldende hat dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

(3) Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde o. a.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Absatz 2 gilt entsprechend.

(4) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von § 1 Absatz 4 verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen werden.

(5) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der/den Anmeldenden begründet.

(6) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und / oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

(7) Nach Buchung erhalten Sie eine Teilnahmekarte als verbindliche Buchungsbestätigung per Post. Wenn die Karte nicht innerhalb von vier Werktagen bei Ihnen eingegangen ist, melden Sie sich bitte umgehend unter Telefon 0611 - 9889 0.

§ 3 Entgelt

(1) Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Die Anmeldung verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

(2) Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstal-tungsbeginns in voller Höhe fällig.

(3) Bei nicht eingelösten Abbuchungsermächtigungen fällt pro Kurs eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von € 5,-- an.

(4) Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung“ gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

§ 4 Personenbezogene Entgeltermäßigung

(1) Wir gewähren folgende Entgeltermäßigungen:
50% Ermäßigung gegen Vorlage einer gültigen Familienkarte der Landeshauptstadt Wiesbaden
20% für Schüler/innen, Studierende, Wehrdienst- und Bundesfreiwilligendienstleistende, Teilnehmer am Freiwilligen Sozialen Jahr und Auszubildende, Ehrenamtscard-Inhaber/innen, Inhaber/innen einer Jugendleiter/in-Card (Juleica) und Schwerbehinderte
Die Ermäßigungen werden gegen Vorlage eines entsprechenden gültigen Nachweises gewährt.
20% bei Sozialhilfebezug und Arbeitslosigkeit gegen Vorlage eines Nachweises, der nicht älter als 3 Monate ist.
Für die Ermäßigung von Vorträgen gelten gesonderte Bedingungen.
Auf Studienreisen/-fahrten, Rundgänge, Besichtigungen, Prüfungsentgelte und Material-kosten werden keine Ermäßigungen gewährt. Darüber hinaus sind Veranstaltungen, die nicht ermäßigbar sind, als solche gekennzeichnet.

(2) Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

§ 5 Organisatorische Änderungen

(1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine/n bestimmte/n Dozenten/Dozentin durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen eines Dozenten / einer Dozentin angekündigt wurde.

(2) Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

(3) Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung eines Dozenten / einer Dozentin), kann sie nachgeholt werden.

§ 6 Rücktritt und Kündigung durch die VHS

(1) Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestteilnehmer/innenzahl notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der Teilnehmer/innen bestehen nicht. Wenn die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestteilnehmer/innenzahl durchführen will, wird im Einvernehmen mit den Teilnehmer/innen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

(2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(3) Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

(4) Die VHS kann den Vertrag in den Fällen des § 314 BGB aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

– Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- und Veranstaltungsbetriebes durch Lärm-, Geräusch- oder Geruchsbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten; bei besonders gravierendem Fehlverhalten bedarf es keiner vorherigen Abmahnung,
– Ehrverletzungen aller Art gegenüber dem/der Kursleiter/in, gegenüber Teilnehmer/innen oder Beschäftigten der VHS,
– Diskriminierung von Personen aus Gründen der Rasse oder wegen der ethnischen Herkunft, des Geschlechts, der Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität,
– Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
– Verstöße gegen die Hausordnung.
– Statt einer Kündigung kann die VHS den/die Teilnehmer/in auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

§ 7 Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmer/in

(1) Bei Abmeldung bis 11 Werktage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

(2) Bei Abmeldung vom 10. bis 4. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i. H. v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 5 Euro erhoben. Besondere Kosten sind in voller Höhe zu zahlen.

(3) Bei Abmeldung ab dem 3. Werktag vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr inkl. besonderer Kosten fällig. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

(4) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

(5) Der/Die Teilnehmer/in kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach § 5 Absatz 2 unzumutbar ist. In diesem Fall hat der/die Teilnehmer/in das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

(6) Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z. B. Brief, Fax, Email) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS auf Anfrage schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen sind nicht möglich.

(7) Erstattungen können nur unbar erfolgen.

§ 8 Ummeldung

(1) Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

Achtung:
Geschäftsbedingungen bei Sprachprüfungen

Die Prüfungsgebühr wird sofort bei Anmeldung fällig. Rücktritt vor Anmeldeschluss ist gegen Entrichtung einer Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,– € möglich. Danach gelten bei Rücktritt die Rücktrittsbedingungen der Prüfungsorganisationen (z.B. telc, Goethe-Institut, SWEDEX).

(2) Für jede Ummeldung innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von 5 Euro erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

§ 9 Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme (mind. 80%) auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

§ 10 Urheberschutz

(1) Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

(2) Jede/r Teilnehmer/in an EDV-Veranstaltungen hat zu beachten, dass nach dem Urheberrecht das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software unzulässig sind.

§ 11 Datenschutz

Die Volkshochschule Wiesbaden e.V. unterliegt den Regelungen des Bundesdaten- schutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung. Zum Zwecke der Verwaltung der Veranstaltungen setzt die VHS automatisierte Datenverarbeitung ein. Dabei werden mit der Anmeldung folgende Daten erfasst: Name, Vorname, Anschrift, E-Mail-Anschrift, Alter, Geschlecht, Nationalität, Telefonnummer, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Entgelt, im Falle einer Einzugsermächtigung die Bankverbindung. Zu statistischen Zwecken wird die Einteilung in Altersgruppen, die Angabe männlich/weiblich anonymisiert weiterverarbeitet. Zum Zwecke des Bankeinzugsverfahrens werden Name, Vorname, Bankverbindung, Entgelt und Veranstaltungsnummer an die Hausbank der VHS übermittelt. Mit Anmeldung stimmen die TeilnehmerInnen der Verarbeitung der Daten zu. Auf die einschlägigen datenschutzrechtlichen Bestimmungen wird hingewiesen.

§ 12 Haftung

(1) Schadenersatzansprüche des Vertragspartners / der Vertragspartnerin oder des Teilnehmers / der Teilnehmerin gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.

(2) Der Ausschluss gemäß Absatz 1 gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit des Teilnehmers / der Teilnehmerin.

§ 13 Bildungsurlaube, Studienreisen/-fahrten, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Studienreisen/-fahrten ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

§ 14 Schlussbestimmungen

(1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

(2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

(3) Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

(4) Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für die Volkshochschule Wiesbaden e.V. treten am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft. Sie kommen erstmalig zur Anwendung für alle Veranstaltungen, die ab dem 01.12.2009 beginnen. Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren zu diesem Zeitpunkt ihre Gültigkeit.

(Beschlossen in der Sitzung des Vorstands der Volkshochschule Wiesbaden e.V. am 20.11.2009)

Baumstark

In unserer BAD EXPO finden Sie
auf fast 500 qm täglich bis 20:00 Uhr
viele Anregungen zum neuen
Wohlfühlbad in Baumstarkqualität.

Baumstark Theo GmbH & Co.
Wärme- und Gesundheitstechnik KG
Wandersmannstr. 71, 65205 Wiesbaden
www.baumstark-haustechnik.de, Tel. 0611 - 97608-0

MEHR MEISTERLEISTUNG FÜR IHR BAD.

Hugendubel.de

Die Welt der Bücher

Über 120 Jahre Familien Tradition

Kurs gebucht? Wir haben das passende Buch dazu!

Große Auswahl an Büchern zu Ihren Lieblings-Hobbies, Wissensgebieten und Interessen.

Hugendubel. Für jeden mehr drin.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Die Welt der Bücher in Wiesbaden:
Kirchgasse 17, 65185 Wiesbaden